



## ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

### ΥΛΙΚΑ

- 130 g γλυκοπατάτα, ξεφλουδισμένη και χοντροκομμένη
- 120 g κολοκύθα, ξεφλουδισμένη και χοντροκομμένη
- 6 καρότα, ξεφλουδισμένα και χοντροκομμένα
- Ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, ξεφλουδισμένο και χοντροκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, σπασμένες
- 20 g φρέσκο κουρκουμά, ψιλοκομμένο
- 30 g τζίντερ, ξεφλουδισμένο και ψιλοκομμένο
- Χυμός 1 λεμονιού
- 550 ml νερό
- Αλάτι και πιπέρι
- Προαιρετικά: 1 κουταλιά της σούπας NUTRILITE Fibre Powder

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °C.
2. Προσθέστε τη γλυκοπατάτα, την κολοκύθα και τα καρότα στο μπολ γενικής χρήσης, αλατοπιπερώστε και περιχύστε με λίγο ελαιόλαδο. Ανακατέψτε καλά μέχρι τα λαχανικά να λαδωθούν και να καρυκευτούν από όλες τις πλευρές. Στη συνέχεια, βάλτε τα λαχανικά σε ένα ταψί και βάλτε τα στο φούρνο για περίπου 20 λεπτά ή έως ότου ψηθούν. Αφαιρέστε τα λαχανικά από το φούρνο και αφήστε τα στην άκρη.
3. Εν τω μεταξύ, ζεστάνετε λίγο ελαιόλαδο στην κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Όταν κάψει το λάδι, προσθέστε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και μαγειρέψτε τα για περίπου 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.
4. Μόλις μαλακώσουν, προσθέστε το φρέσκο κουρκουμά, το τζίντζερ και τα ψημένα λαχανικά. Ανακατέψτε καλά και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά.
5. Προσθέστε το νερό και το χυμό λεμονιού και αφήστε τα να σιγοβράσουν για ακόμη 20-25 λεπτά. Ανακατεύετε κατά διαστήματα.
6. Όταν μαλακώσουν όλα, προσθέστε - προαιρετικά - το NUTRILITE Fibre Powder και στη συνέχεια, χωρίστε το φαγητό σε μερίδες. Αφού κρυώσουν, βάλτε τις μερίδες στο ψυγείο.
7. Όταν θελήσετε μια μερίδα, βγάλτε το φαγητό από το ψυγείο και όσο είναι ακόμα κρύο, αναμείξτε τα λαχανικά με ένα μπλέντερ χειρός μέχρι να γίνουν χυλός.
8. Ζεστάνετε τη σούπα στο φούρνο ή στο φούρνο μικροκυμάτων και σερβίρετε σε μπολ.