

# Spargelcremesuppe

## Zutaten:

- 300 g Spargel
- 2 EL Mandelpüree
- 2 EL Nussöl
- 1 TL Edelhefe-Flocken
- Salz
- Pfeffer
- weitere Gewürze nach Geschmack
- Wasser
- Kresse



## Zubereitung:

Den Spargel schälen und mit dem Mandelpüree, dem Öl und den Edelhefe-Flocken pürieren. Soviel Wasser zufügen, dass die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Mit frischer Kresse verzieren.

**Guten Appetit!**

***Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!***