

Linsensuppe mit Ras el Hanout

Basisch | Vegan | Histaminarm | Fructosearm



www.BASENbasics.at

Zutaten:

- 200 g BASENbasics gekeimte rote Linsen
- 1,5 l histaminarme Gemüsebrühe
- 1 gehäufte TL Ras el Hanout

Zubereitung:

1. Rote Linsen mit der Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen.
2. Gewürzmischung Ras el Hanout einrühren.
3. Bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
4. Je nach gewünschter Konsistenz pürieren oder stückig lassen.
5. Nach Belieben mit frischen Kräutern oder etwas Hanföl servieren.

Nährwerte pro Portion (2 Portionen):

Kalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
362 kcal	27 g	2.6 g	55 g