

## Kürbis-Linsensuppe

1 gr. Zwiebel schälen und klein schneiden, in  
2 Eßl Öl andünsten bis goldgelb

500 g geputzter Kürbis in Würfel schneiden, mit anbraten für 3-5  
Min

ca. 1 l Gemüsebrühe (alternativ Geflügel-) dazugeben

1 Tasse rote Linsen waschen und zur Suppe geben, das Ganze ca.20  
Min köcheln lassen,

mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken, nach Wunsch zur  
Cremesuppe pürieren.

ggf mit 100 ml Sahne, Creme fraich oder Schafsjoghurt verfeinern  
und genießen

## Mango-Kefir-Drink mit Ingwer

100ml Orangen-Mangosaft mit  
200 ml Kefir und  
100 ml Mango-Monkey Sirup verrühren

2cm frischen Ingwer schälen, sehr fein reiben und untermixen

Eiswürfel oder Crashed Ice in ein Glas füllen und  
Kefir – Drink darüber gießen.  
Ggf. mit Minze dekorieren