

Moro-Suppe Zutaten:

- 1 kg handelsübliche Karotten
- Wasser
- 1 Teelöffel Kochsalz(nicht bei Nierenerkrankungen)



Zubereitung:

Die Karotten waschen, je nach Qualität oder Aussehenschälen, die Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf mit ausreichend Wasser aufkochen lassen. Nach dem Aufkochen auf niedriger Stufe 90 Minuten köcheln lassen. Während dieser langen Kochzeit bitte immer wieder den Wasserstand kontrollieren und entsprechend nachgießen.

Nach dem Kochen die Karotten abgießen und das Kochwasser dabei auffangen. Die Karotten möglichst fein pürieren und anschließend wieder mit dem Kochwasser vermischen. Dabei sollte eine Konsistenz einer dicken Buttermilch ähneln.

Abkühlen lassen und in kleinen Portionen 4 bis 5 mal über den Tag verteilt anbieten. Auf jeden Fall 30 Minuten vor der eigentlichen Mahlzeit verabreichen.