



Tomaten-Avocado-Cremesuppe

Zutaten für 8 Portionen:

100g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20ml Olivenöl
300g reife Avocado
800g Tomaten, stückig aus der Dose
50g Tomatenmark
1 geh. Tl gekörnte Gemüsebrühe
1 Tl Salz
1 Tl Erythrit
 $\frac{1}{2}$ Tl Pfeffer
1 Tl Majoran, getrocknet
200ml Wasser

Nährwerte pro Portion (ca. 150g):

5,8gKH/10,3gF/
2,2gEW/123Kcal

Zubereitung:

01. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und in dem Olivenöl glasig anschwitzen.
02. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen und grob zerkleinern.
03. Stückige Tomaten und Avocado zur Zwiebel-Knoblauchmischung geben und kurz mitdünsten.
04. 200ml Wasser, gekörnte Gemüsebrühe und Erythrit zufügen und alles ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe einköcheln lassen.
05. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und mit Pfeffer, Salz und Majoran abschmecken.