



Vegane grüne Spargelcremesuppe

Zutaten für 2 Portionen

- 500 Gramm grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 Birne
- 450 ml Wasser
- 1 Avocado
- 20 Gramm Rettich-Sprossen (oder Alfafa-Sprossen o.ä.)
- 5 Gramm geröstete Sesamkörner
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Bund Petersilie
- Salz & Pfeffer