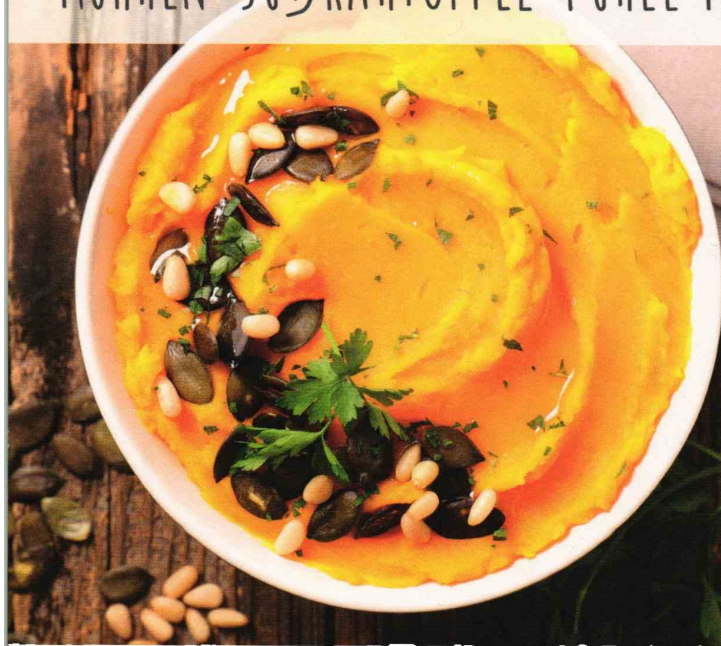


# MÖHREN-SÜßKARTOFFEL-PÜREE MIT OMEGA-3



NORSAN

# MÖHREN-SÜßKARTOFFEL-PÜREE MIT OMEGA-3



2 Portionen



30 min



100 %



- 200 g Möhren
- 200 g Süßkartoffeln
- 200 ml Pflanzliche Milch (z.B. Sojamilch)
- 0.5 TL Chiliflocken
- 1 Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe
- **2 TL NORSAN Omega-3 Vegan**

Für das würzige Püree zuerst die Süßkartoffeln und die Möhren mithilfe eines Sparschälers schälen, klein würfeln und in einen Topf geben. Nun die Würfel mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und anschließend ca. 15 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Sobald die Gemüswürfel gar bzw. weich sind, das restliche Wasser abgießen. Anschließend die pflanzliche Milch sowie eine gepresste Knoblauchzehe zugeben und das Möhren-Süßkartoffel-Püree zerstampfen. Vor dem Servieren das pikante Püree mit Salz und Chiliflocken verfeinern. Kurz abkühlen lassen und nun je Portion **1 TL NORSAN Omega-3 Vegan** unterrühren.

Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf [www.norsan.de/rezepte](http://www.norsan.de/rezepte)

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



🕒 Deckung des Tagesbedarfs  
Omega-3 Total pro Person (1 TL / 5 ml)  
(Empfehlung von NORSAN)

## NORSAN

San Omega GmbH  
[www.norsan.de](http://www.norsan.de)

Tel.: DE: 030 555 788 990  
AT: 0800 070908  
Mail: [post@norsan.de](mailto:post@norsan.de)