

Gesunde Rezepte für die ersten **1000** Tage

Ihr Lebensstil sowie Ihre Ernährung und die Ihres Kindes in den ersten 1000 Tagen – von der Empfängnis bis zu seinem 2. Geburtstag – **sind ausschlaggebend für seine lebenslange Gesundheit.** Wir begleiten Sie durch diese spannende Zeit und unterstützen Sie dabei, den Unterschied zu machen – mit vielen leckeren Rezepten und hilfreichen Tipps.

Pastinakencremesuppe mit Ingwer



Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten

für 2 Portionen:

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 400 g Pastinaken | 2 EL Schmand |
| 3 cm Ingwer | 1 Beet Kresse |
| 2 EL Rapsöl | 80 g Putenschinken |
| 50 ml naturtrüber Apfelsaft | Salz, Pfeffer |





Dieses feine Süppchen macht nicht nur satt, es enthält auch den **Geheimtipp gegen Übelkeit: Ingwer**. Die **Pastinaken** liefern zudem den löslichen **Ballaststoff Inulin**, der unverdaut in den unteren Darm gelangt und dort die **Verdauung fördert**.

So geht's:

- 1.** Die Pastinaken waschen, schälen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.
- 2.** Öl im Topf erhitzen. Pastinaken und Ingwerwürfel bei mittlerer Hitze andünsten, dann mit 500 ml Wasser ablöschen. Nach dem Aufkochen zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.
- 3.** Sobald die Pastinaken weich sind, Schmand zugeben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Apfelsaft abschmecken. Die Suppe mit Kresse und klein geschnittenem Putenschinken servieren.

Variante: Anstelle des Putenschinkens kann man auch 100 g gegarte Garnelen kurz in der Suppe heiß werden lassen. (Wichtig: In der Schwangerschaft muss Fisch und Fleisch immer gut gegart sein.) Vegetarisch wird es mit 2 EL gerösteten Erdnüssen. Und statt Pastinaken schmeckt auch anderes Wurzelgemüse wie Möhren oder Rote Bete.

Entdecken Sie
Rezepte & Tipps
auf www.1000tage.de

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &

