

# RUBUS IDAEUS

## ROTE BEETE SUPPE

### Zutaten:

- 500g Rote-Beete-Knollen
- 750ml Gemüsebrühe
- 3EL Walcher Rubus Idaeus
- 60 ml Sojamilch
- Salz
- 10g Agavendicksaft
- 5g Minze
- 80g Soja-Joghurt
- 5g Chiasamen
- 5g Leinsamen
- 30g Kürbiskerne

### Zubereitung:

Rote Beete mit Handschuhen schälen, würfeln und mit Gemüsebrühe und Essig in einen Topf geben. Etwa 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Rote Beete gar ist. Anschließend Sojamilch dazugeben, Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Rubus Idaeus Walcher und Agavendicksaft abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die Suppe in Schalen füllen, Soja-Joghurt darauf verteilen und mit einem Zahnstocher oder Löffelstiel verzieren. Mit Samen und Kernen bestreuen und mit Minzeblättchen garnieren.



# RUBUS IDAEUS

## CREMA DI RAPE ROSSE

### Ingredienti:

- 500g di rape rosse
- 750ml di brodo vegetale
- 3 cucchiari di Rubus Idaeus Walcher
- 60ml di latte di soia
- sale
- 10g di sciroppo d'agave
- 5g di menta
- 80g di yogurt di soia
- 5g di semi di chia
- 5g di semi di lino
- 30g di semi di zucca

### Preparazione:

Sbucciare le rape rosse con i guanti, tagliarle a dadini e versarle in una pentola con il brodo vegetale e l'aceto. Cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti fino a quando le rape rosse non sono cotte. Aggiungere il latte di soia, frullare finemente la crema e condire con sale, pepe, Rubus Idaeus Walcher ed il sciroppo di agave. Lavare la menta, scuoterla e togliere le foglie. Versare la crema nei piatti fondi, distribuirvi sopra lo yogurt di soia e decorare con uno stuzzicadenti o un manico di cucchiaino. Cospargere la crema con i semi e guarnire con le foglie di menta.

