Vollwert-Gemüsesuppe

für 4 Personen

Zutaten

- 250 g Gemüse (z. B. Blumenkohl, Broccoli, Möhre, Zucchini – frisch oder tiefgekühlt)
- 40 g Vollkornschrot (z. B. Grünkern oder Dinkel)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 20 g Frisch- oder Schmelzkäse 30 % Fett i. Tr.
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter (z. B. Petersilie, Liebstöckel)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüsebrühe zum Kochen bringen
2. Gemüse waschen, putzen, kleinschneiden und in die kochende Brühe geben
3. Getreideschrot zugeben
4. die Suppe pürieren
5. mit Käse verfeinern und abschmecken

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 54 kcal
Eiweiß	ca. 3 g
Fett	ca. 1 g
Kohlenhydsrate	ca. 8 g
Broteinheiten	ca. 0,5 BE
Cholesterin	0
Ballaststoffe	ca. 2 g

From:
http://wernerflamme.name/ - **Werners Wiki**

Permanent link:
http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:voges

Last update: **2016-05-01 17:49**