

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kalte Gemüsesuppe

480 g Netto Tomaten
225 g Netto Salatgurke
100 g Netto Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
jod. Meersalz
150 g Netto Rote Paprika

vierteln,
würfeln,
vierteln,
schälen und mit
zerdrücken,
würfeln.
Alles im Mixer sehr fein
pürieren.

400 cm³ Gemüsebrühe
2 El kaltgepr. Olivenöl
1 Tl Zitronensaft

und
und
hinzufügen.

Pfeffer, weiß

Würzen mit:

2 Stunden im Kühlschrank
kalt stellen.

Gesamt: 376 kcal : 4 = 94 kcal

Dazu: Vollkorntoastbrot