

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Sauerrahmsuppe

1/2 l Wasser
jod. Meersalz
1/2 Tl Kümmel
1 B. saure Sahne
2 Ei Vollkornmehl

gerösteten Brotwürfeln

mit
und
aufkochen lassen, inzwischen
mit
gut verrühren, dann das
kochende Wasser von der
Platte nehmen und die saure
Sahne einrühren.
Danach die Suppe 1 – 2 Min.
aufkochen lassen, mit
servieren.

Gesamt: 414 kcal : 2 = 207 kcal
: 4 = 103,5 kcal