

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Zucchini-suppe 2

60 g Netto Zwiebel
20 g ungeh. Pflanzenmarg.
80 g Grünkernschrot, fein
50 g Walnusskerne, gemahlen

1 l Gemüsebrühe

50 g Walnüsse
200 g Netto Zucchini
100 g Netto Champignons

20 g ungeh. Pflanzenmarg.
jod. Meersalz

1 Bund glatte Petersilie
100 g Crème fraîche

sehr fein würfeln und in
andünsten,
unterrühren und anrösten.
unter den Grünkern mischen.

Mit
auffüllen und zugedeckt
10 Min. leise kochen lassen.

Inzwischen
grob hacken,
in Scheiben schneiden,
in Scheiben schneiden,
Gemüse und Nüsse in
kurz braten, würzen mit
und warm halten.

hacken und zusammen mit
unter die Suppe ziehen.

Suppe auf vorgewärmte Teller
verteilen, die Gemüse-Nuss-
Mischung in die Mitte geben.

Gesamt: 1736 kcal : 4 = 434 kcal
: 8 = 217 kcal