

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gerstensuppe

150 g Gerste
2 l Gemüsebrühe

ca. 45 Min. in
b. kl. Hitze garen,
i. d. letzten 10 Min.
zufügen:

230 g Netto Blumenkohlröschen
160 g Netto Gelbe Rüben

in Scheibchen
i. d. letzten 5 Min.
zufügen:

100 g Netto Erbsen
100 g Netto Spinat

in kl. Stückchen gerissen
und

30 g Netto Frühlingszwiebel

in feine Ringe geschn.

Gesamt: 779, 8 kcal : 4 = 195 kcal
: 5 = 156 kcal
: 6 = 130 kcal