

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Lauchcremesuppe

585 g Netto Lauch

1 l Gemüsebrühe

Pfeffer, weiß

100 cm³ Sahne

halbieren, dicke Stangen vier-
teln, in dünne Scheiben

schneiden, in

20 Min. kochen.

Mit dem Pürierstab d. Handr.

pürieren, würzen mit:

unterrühren.

Gesamt: 515 kcal : 4 = 129 kcal

ohne Sahne: 206 kcal : 4 = 52 kcal