

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Kürbissuppe

250 g Netto Kartoffeln
1 l Gemüsebrühe

würfeln, in
ca. 15 Min. garen.

700 g Netto Kürbis
20 g ungeh. Pflanzenmarg

würfeln und in
kurz andünsten. Sodann zu
den Kartoffeln geben und
gemeinsam nochmals 10 Min.
kochen.

Alles mit dem Pürierstab
pürieren.
Würzen mit:

Pfeffer, weiß

100 cm³ Sahne

geh. Petersilie

Zum Schluß
unterrühren und die Suppe
mit
bestreut, servieren.

Gesamt: 816 kcal : 4 = 204 kcal

: 5 = 163 kcal

ohne Sahne: 507 kcal : 4 = 127 kcal

: 5 = 101 kcal