

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Maronensuppe

100 g Netto Zwiebel	gewürfelt und
1 Knoblauchzehe	durchgepreßt in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	glasig dünsten,
1 l Gemüsebrühe (ohne Glutamat)	angießen.
400 g Netto Maronen	zufügen u. bei kl. Hitze ca. 20 Min. garen.
Pfeffer weiß	Suppe pürieren, würzen mit:
Muskat	
50 cm <sup>3</sup> Sahne	Suppe mit
geh. Petersilie	verfeinern u. m. bestreut servieren.

Gesamt:

1016,4 kcal : 4 = 254 kcal / ohne Sahne

: 5 = 203 kcal / ohne Sahne

1170,9 kcal : 4 = 293 kcal / mit Sahne

: 5 = 234 kcal / mit Sahne

35,4 g Ballaststoffe : 4 = 8,85 g Ballaststoffe

: 5 = 7,08 g Ballaststoffe