

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Staudenselleriesuppe

1 l Gemüsebrühe
600 g Netto Staudensellerie

100 g Netto Zwiebel

herstellen,
in Stückchen geschnitten,
sowie
grob gewürfelt, hinzufügen.

Ca. 20 Min. garen, dann mit
dem Pürierstab pürieren.
Suppe einmal aufkochen
lassen, abschmecken mit:

1 Prise Muskat
Pfeffer, weiß

geh. Staudensellerieblättchen

Mit
servieren.

Gesamt: 178 kcal : 4 = 45 kcal

Gesamt: Ballaststoffe: 17,4 g : 4 = 4,35 g Ballaststoffe

Serviervorschlag:
Mit Doppelrahm-Frischkäse-
Nockerl