

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Maisrahmsuppe

1 Dose Mais (285 g Abtropfgew.)	abtropfen lassen,
120 g Netto Champignons	in halbe Scheiben schneiden,
40 g Netto Frühlingszwiebeln	in dünne Ringe schneiden.
40 g ungeh. Pflanzenmarg.	in einem Topf aufschäumen lassen,
50 g Polenta (feiner Maisgriess)	darin mit dem Schneebesen unter Rühren anschwitzen,
¾ l Gemüsebrühe	zugießen. Zugedeckt bei milder Hitze 10–15 Min. kochen.
100 cm <sup>3</sup> Sahne	zugeben, würzen mit
Pfeffer, weiß	
	Mais, Champignons und Frühlingszwiebeln in die Suppe geben.

Gesamt: 1791,25 kcal : 5 = 358 kcal  
: 6 = 298 kcal