

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Knoblauchsüppchen

1 El kaltgepr. Olivenöl	i. einem Topf erhitzen
1 Scheibe Vollkorntoastbrot, getoastet	i. sehr kleine Würfel schneiden, anrösten
10 g Mandeln, grob geh.	zufügen
3-4 (= 20 g Netto) Knob- lauchzehen	durchpressen, dazugeben
½ l Gemüsebrühe	zufügen u. mit
etwas Sojasauce	abschmecken u. m.
Schnittlauchröllchen	servieren.

Gesamt: 270,5 kcal : 2 = 135 kcal

: 3 = 90 kcal