

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Getreidesuppe mit Amaranth

50 g Netto Zwiebel
125 g Netto Tomate
1 El kaltgepr. Distelöl
1 l Gemüsebrühe
40 g Amaranthmehl

und
sehr fein würfeln und in
dünsten,
angießen und
einrühren u. ca. 10 Min bei kl.
Hitze kochen.

Kümmel, gem.
Thymian
50 cm³ Sahne

Würzen mit:

mit
verfeinern.

Gesamt: 467,35 kcal : 4 = 117 kcal

Serviervorschlag: Mit Vollkorntoastbrotwürfeln bestreuen