

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Pastinakensuppe

1 ½ l Gemüsebrühe

80 g Netto Zwiebeln

400 g Netto Pastinaken

100 g Netto Kartoffeln

40 g Netto Petersilienwurzel

100 cm<sup>3</sup> Sahne

Pfeffer, weiß

Muskat

geh. Petersilie

herstellen, folgende Zutaten  
gewürfelt hinzufügen:

20 Min. garen, pürieren

hinzufügen, abschmecken mit:

Mit  
servieren.

Gesamt: 596 kcal : 4 = 149 kcal

Ohne Sahne: 287 kcal : 4 = 72 kcal