

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Apfelsuppe

130 g Netto Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g ungeh. Pflanzenmargarine

und
gewürfelt, in
glasig dünsten,
sodann, grob gewürfelt
nach und nach zugeben:

4 Äpfel, geschält
(500 g Netto)
420 g Netto rote Paprika
150 g Netto Gurke
1 l Gemüsebrühe

mit
aufgießen u. ca.
15 Min. leise garen.

100 cm³ saure Sahne

Zuletzt
unterrühren (nicht mehr
kochen!)

Pfeffer, weiß
Schnittlauchröllchen

würzen:
mit
servieren.

Gesamt: 797,8 kcal : 4 = 199 kcal
 : 5 = 160 kcal
 : 6 = 133 kcal

19,39 g Ballaststoffe : 4 = 4,85 g Ballaststoffe
 : 5 = 3,88 g B.
 : 6 = 3,23 g B.