

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Batatensuppe

100 g Netto Zwiebeln
1 El kaltgepr. Rapsöl
700 g Netto Bataten
(Süßkartoffeln)

1 l Gemüsebrühe

Pfeffer, weiß
Koriander, gemahlen
geh. Petersilie

gewürfelt, in
glasig andünsten
geschält, gewürfelt
kurz mit andünsten
und
angiessen und ca. 10 Min.
kochen,
sodann pürieren
mit
und
abschmecken und mit
bestreut servieren.

Gesamt: 874 kcal : 4 = 219 kcal
: 5 = 175 kcal
: 6 = 146 kcal