

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Maissuppe

100 g Netto Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	gewürfelt in
1 El kaltgepr. Rapsöl	glasig dünsten
10 g Weizenvollkornmehl	darüberstäuben und
	kurz anschwitzen mit
1 l Gemüsebrühe	und
100 cm ³ Sahne	auffüllen
1 Dose Maiskörner	gut abgetropft dazugeben und
(Abtropfgewicht: 285 g)	ca. 10 Min. garen, dann
	pürieren
1 kleine, rote Peperoni	halbieren, entkernen, fein
	würfeln und
1 Dose Maiskörner	gut abgetropft zufügen u. ca.
(Abtropfgewicht: 285 g)	5 Min. kochen.
	Mit
frisch gepr. Zitronensaft	und mit
Schnittlauchröllchen	bestreut servieren.

Gesamt: 927,6 kcal : 4 = 232 kcal
 : 5 = 186 kcal
 : 6 = 155 kcal

58,26 g Ballaststoffe : 4 = 15 g Ballaststoffe
 : 5 = 12 g Ballaststoffe
 : 6 = 10 g Ballaststoffe