

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Frühlingskräutersuppe

40 g Butter	zerlassen und
40 g Weizenvollkornmehl, fein	darin anschwitzen, unter ständigem Rühren
1 l Gemüsebrühe (ohne Natriumglutamat)	angießen, unter Rühren ca. 5 Min. b. mittl. Hitze köcheln lassen,
	<u>fein geschnittene</u> Kräuter:
Petersilie	
Schnittlauch	
Pimpinelle	
Brennesselblättchen	
etwas Liebstöckl	unterrühren und
50 g geriebenen Emmentaler	zufügen, schmelzen lassen abschmecken:
Pfeffer, schwarz, aus d. Mühle	
1 Prise Muskatnuß (frisch gerieben)	
etwas Zitronensaft	zuletzt
100 g Crème fraîche	unterheben.

Gesamt: 1059,4 kcal : 4 = 265 kcal
 : 5 = 212 kcal

4,68 g Ballaststoffe : 4 = 1,17 g Ballaststoffe
 : 5 = 0,94 g Ballaststoffe