

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

## Kichererbsensuppe

30 g Netto Zwiebel  
20 g ungeh. Pflanzenmargarine  
1 Dose Kichererbsen  
(480 g Abtropfgewicht)

1 l Gemüsebrühe

fein würfeln und in  
glasig dünsten.

gut abtropfen lassen, zufügen  
und mit  
auffüllen, erhitzen, sodann mit  
dem Pürierstab des Handmixers  
pürieren.

Verfeinern mit:

Pfeffer, weiß  
50 cm<sup>3</sup> Sahne  
Petersilie, gehackt

Gesamt 1687,2 kcal : 4 = 422 kcal  
: 5 = 337 kcal

Mit 1 ½ Dosen Kichererbsen: 2347,2 kcal : 4 = 587 kcal  
(720 g Abtropfgewicht) : 5 = 469 kcal

Mit 2 Dosen Kichererbsen: 3007,2 kcal : 4 = 752 kcal  
(960 g Abtropfgewicht) : 5 = 601 kcal