

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Sauerkrautsuppe

200 g Netto Kartoffeln
100 g Netto Zwiebeln
200 g Netto rote Paprika
40 g ungeh. Pflanzenmarg.
1 TI Paprika, scharf
2 El Tomatenmark (= 80 g)
400 g Sauerkraut
1 l Gemüsebrühe

Pfeffer schwarz
1 TI Apfeldicksaft

Crème fraîche – Tupfer
(= 4 TI = 50 g)

in kleine Würfel schneiden, in
andünsten,
und
unterrühren und
zugeben.
angießen und zugedeckt 20
Min. bei milder Hitze kochen.

Würzen mit:

Mit
servieren.

Ohne Crème fraîche: 664 kcal : 4 = 166 kcal

Mit Crème fraîche: 856 kcal : 4 = 214 kcal