Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

http://www.gesunde-rezepte.de

Grünkernsuppe

1 l Gemüsebrühe	herstellen,
100 g Grünkern, fein gemahlen	unter Umrühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen, einmal aufkochen lassen, 10 Min. ausquellen lassen, dabei mehrmals umrühren.

Gesamt: 380 kcal : 4 = 95 kcal
8,8 g Ballaststoffe : 4 = 2,2 g Ballaststoffe

Verfeinern mit:

Etwas Sahne	oder
etwas Crème fraîche	oder
Weißwein	

Servieren mit:

Schnittlauch	oder
geh. Petersilie	oder
Kresse	