

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Avocadosuppe

30 g Butter
30 g Weizenvollkornmehl
1/2 l Gemüsebrühe

2 Avocado

200 g Crème fraîche

zerlassen u.
darin anschwitzen, mit
auffüllen, bei mittl. Hitze 10 Min.
kochen.

halbieren, Steine entfernen,
das Fruchtfleisch pürieren.
Das Avocadopüree und
mit dem Schneebesen in die
Brühe rühren.

NICHT MEHR KOCHEN!

Abschmecken mit:

abger. Zitronensch. v. 1/2 unbeh. Zitrone
1 – 2 Tl Zitronensaft
Pfeffer weiß

feingeschn. Dill

Mit
servieren.

Gesamt: 1773 kcal : 4 = 443,25 kcal

Serviervorschlag: 100 g Räucherlachs, in Streifen geschnitten
(170 kcal : 4 = 42,5 kcal)