

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Petersilienwurzelsuppe

1 l Gemüsebrühe

herstellen, folgende Zutaten
gewürfelt hinzufügen:

80 g Netto Zwiebeln

440 g Netto Petersilienwurzel

100 g Netto Kartoffeln

20 Min. garen, pürieren.

100 cm³ Sahne

Pfeffer weiß

Muskat

hinzufügen, abschmecken mit:

geh. Petersilie

Mit
servieren.

Gesamt: 566 kcal : 4 = 142 kcal

Ohne Sahne: 257 kcal : 4 = 64 kcal