

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Maronensuppe

| | |
|---------------------------------|--|
| 100 g Netto Zwiebel | gewürfelt und |
| 1 Knoblauchzehe | durchgepreßt in |
| 20 g ungeh. Pflanzenmarg. | glasig dünsten, |
| 1 l Gemüsebrühe (ohne Glutamat) | angießen. |
| 400 g Netto Maronen | zufügen u. bei kl. Hitze ca. 20 Min. garen. |
| Pfeffer weiß | Suppe pürieren, würzen mit: |
| Muskat | |
| 50 cm ³ Sahne | Suppe mit |
| geh. Petersilie | verfeinern u. m. bestreut servieren. |

Gesamt:

1016,4 kcal : 4 = 254 kcal / ohne Sahne

: 5 = 203 kcal / ohne Sahne

1170,9 kcal : 4 = 293 kcal / mit Sahne

: 5 = 234 kcal / mit Sahne

35,4 g Ballaststoffe : 4 = 8,85 g Ballaststoffe

: 5 = 7,08 g Ballaststoffe