

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Spargelsuppe

400 g Netto Spargel

1 ½ l Gemüsebrühe

2 Eier (Gr.: L)

1/8 l Milch (1,5% Fett)

jod. Meersalz, Muskat

in Streifen geschn. Salatblättern und

in Streifen geschn. Chinakohlblättern oder

geh. Petersilie

gegart, in Stücke geschnitten, in  
einlegen, mit gewürfeltem Eier-  
stich:

mit  
servieren.

Gesamt: 380,75 kcal : 6 = 63 kcal