

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Walnusscremesuppe

200 g Netto Walnuskerne	grob hacken
80 g Netto Zwiebeln	fein würfeln u. in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	glasig dünsten, mit
30 g Weizenvollkornmehl	bestäuben u. anschwitzen,
¾ l Gemüsebrühe	und
1/8 l Sahne	angiessen u. 10 Min. bei milder Hitze kochen, alles mit dem Schneidstab des Handrührers fein pürieren, würzen mit:
Pfeffer, schwarz	
einige Tropfen Zitronensaft	
Scheiben v. frischen Feigen	Mit
je ½ Walnuss	und garniert servieren.

Gesamt: 2126,75 kcal : 4 = 532 kcal

: 5 = 425 kcal

: 6 = 354 kcal