

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Avocadosuppe 2

2 reife Avocados

halbieren, das Fruchtfleisch
herausheben, mit einer Gabel
sehr fein zerdrücken, sofort
mit
beträufeln.

frischgepr. Zitronensaft

200 cm³ Gemüsebrühe
50 cm³ trockenem Weisswein
100 cm³ Sahne

mit
und
verrühren, das Avocadomus
mit dem Schneebesen in die
warme, aber NICHT kochende
Suppe rühren,
würzen mit:

Pfeffer, weiss

Die Suppe in vorgewärmte
Suppentassen giessen, mit
bestreut servieren.

Mandelblättchen

Gesamt: 1174,8 kcal : 4 = 293,7 kcal
: 5 = 195,8 kcal

Variation: statt Mandelblättchen:
mit feinen Räucherlachsstreifen
garnieren, servieren.