

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Kichererbsensuppe

30 g Netto Zwiebel
20 g ungeh. Pflanzenmargarine
1 Dose Kichererbsen
(480 g Abtropfgewicht)

1 l Gemüsebrühe

fein würfeln und in
glasig dünsten.

gut abtropfen lassen, zufügen
und mit
auffüllen, erhitzen, sodann mit
dem Pürierstab des Handmixers
pürieren.

Verfeinern mit:

Pfeffer, weiß
50 cm³ Sahne
Petersilie, gehackt

Gesamt 1687,2 kcal : 4 = 422 kcal
: 5 = 337 kcal

Mit 1 ½ Dosen Kichererbsen: 2347,2 kcal : 4 = 587 kcal
(720 g Abtropfgewicht) : 5 = 469 kcal

Mit 2 Dosen Kichererbsen: 3007,2 kcal : 4 = 752 kcal
(960 g Abtropfgewicht) : 5 = 601 kcal