

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Broccolisuppe

1 1/4 l Gemüsebrühe
80 g Netto Zwiebel
1 kg Broccoli

50 cm³ Sahne
Pfeffer weiß

herstellen
würfeln, hinzufügen, sowie
putzen, in Röschen teilen,
ca. 20 Min. garen.
Einige Röschen zum Garnieren
beiseite stellen, Suppe pürieren,
unterrühren, mit
abschmecken und mit
Broccoliröschen garniert,
servieren.

Gesamt: 472 kcal : 4 = 118 kcal