

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Gelbe-Rüben-Suppe

1 l Gemüsebrühe
50 g Netto Zwiebel
225 g Netto Kartoffeln
400 g Netto Gelbe Rüben

geh. Petersilie

herstellen,
grob gewürfelt, zugeben,
würfeln und
in Scheiben geschnitten
in die Brühe geben,
20 Min. kochen, sodann mit
mit dem Pürierstab des
Handrührers pürieren.

Mit
bestreut, servieren.

Gesamt: 352 kcal : 4 = 88 kcal