

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Rote-Bete-Suppe

650 g Netto Rote Bete  
60 g Netto säuerl. Apfel  
1 El Kümmel, ganz  
1 l Gemüsebrühe

1 El Apfelessig  
1 Tl Ahornsirup  
50 cm<sup>3</sup> Sahne  
frisch gerieb. Meerrettich

und  
schälen, würfeln u.  
in  
45 Min. garen, sodann  
pürieren.

Abschmecken mit:

mit  
verfeinern, mit  
bestreut servieren.

Gesamt: 420 kcal : 4 = 105 kcal