

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Topinambur-Crèmesuppe

1 kg Topinambur-Knollen	sorgfältig mit einer Bürste unter fließendem Wasser abbürsten oder dünn schälen.
1 ½ l Gemüsebrühe	In Stücke schneiden und in mit
1 kl. Knoblauchzehe	u.
1 Msp. Kümmel	ca. 30 Min. garen. Sodann pürieren, nochmals aufkochen. Zufügen:
100 cm ³ Sahne	u. m. d. Schneebesen verrühren u. mit:
jod. Meersalz u. Pfeffer, weiß	würzen.
geh. Peters.	Mit servieren.

Gesamt: 669 kcal : 4 = 167,25 kcal
360 kcal : 4 = 90 kcal (ohne Sahne)

Hinweis: vorbeugend gegen Blähungen, Kräuter, wie Kümmel verwenden