

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Zucchini-suppe 2

60 g Netto Zwiebel  
20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
80 g Grünkernschrot, fein  
50 g Walnusskerne, gemahlen

1 l Gemüsebrühe

50 g Walnüsse  
200 g Netto Zucchini  
100 g Netto Champignons

20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
jod. Meersalz

1 Bund glatte Petersilie  
100 g Crème fraîche

sehr fein würfeln und in  
andünsten,  
unterrühren und anrösten.  
unter den Grünkern mischen.

Mit  
auffüllen und zugedeckt  
10 Min. leise kochen lassen.

Inzwischen  
grob hacken,  
in Scheiben schneiden,  
in Scheiben schneiden,  
Gemüse und Nüsse in  
kurz braten, würzen mit  
und warm halten.

hacken und zusammen mit  
unter die Suppe ziehen.

Suppe auf vorgewärmte Teller  
verteilen, die Gemüse-Nuss-  
Mischung in die Mitte geben.

Gesamt: 1736 kcal : 4 = 434 kcal  
: 8 = 217 kcal