

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Paprikasuppe

710 g Netto rote Paprika

1 l Gemüsebrühe

100 cm³ Sahne

Paprika edels.

weißer Pfeffer

geh. Petersilie

vierteln, entkernen, grob würfeln
(¼ von einer Paprikaschote fein
würfeln, z. Dekorieren)

in

ca. 15 Min garen. Paprika mit d.
Schneidstab d. Handrührers
pürieren,

unterziehen, würzen mit:

Suppe mit den Paprikawürfeln
und

bestreut servieren.

Gesamt: 511 kcal : 4 = 128 kcal

: 5 = 102 kcal