

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Brotsuppe mit Safran

80 g Netto Porree (nur d. weißen Teil)	sehr fein schneiden und in
20 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten,
250 g altes Vollkornbrot (entrindet u. i. kl. Stücke geschnitten)	zufügen u. mit
1 l Gemüsebrühe	aufgießen, 10 Min. stehen lassen, damit d. Brot aufweicht. Die Suppe unter ständigem Rühren z. Kochen bringen. Zugedeckt ca. 10 Min. leise kochen lassen. Dann m. d. Schneebeesen die Suppe kräftig durchrühren.
1 Eigelb (Gr. M)	Mit legieren.
	– Nicht mehr kochen!–
Safran (1 Btl. gemahlen: 0,1g)	Mit
geh. Petersilie	verfeinern u. m. anrichten.

Gesamt: 814,9 kcal : 4 = 204 kcal