

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Gemüsesuppe mit Quinoanockerl

90 g weiche Butter	mit
50 g Quinoa, geschrotet	und
3 Eigelb (Gew.-Kl. 3/M)	
2 TI Weizenvollkornmehl	
jod. Meersalz	verkneten, 20 Min. ruhen lassen.
1 ½ l Gemüsebrühe	Mit 2 TI Nockerl formen und in ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Folgende Gemüsesorten hinzufügen:
100 g Netto Gelbe Rüben	in Scheiben,
100 g Netto Zucchini	in Viertelscheibchen, oder beides fein gestiftelt,
100 g Netto grüne Erbsen	
Schnittlauch	Mit servieren.

Gesamt: Quinoanockerlmasse: 1142,86 kcal  
Gemüse: 159,00 kcal  
1301,86 kcal : 4 = 325 kcal

Quinoamasse: 1142,86 kcal : 16 = 71 kcal pro Nockerl