

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Radieschenblättersuppe

100 g Netto Zwiebel	würfeln u. in
10 g ungeh. Pflanzenmarg.	glasig dünsten
175 g Netto Kartoffeln	gewürfelt hinzufügen
	und
275 g Netto Radieschen	grob gewürfelt,
	kurz dünsten mit
1 l Gemüsebrühe	aufgiessen, ca. 15 Min. kochen,
	dann
kl. geschn. Radieschenblätter	dazugeben und ca. 5 Min.
	mitkochen.
	Suppe pürieren,
	würzen mit:
Pfeffer, weiss	
Muskat	und
30 cm ³ Milch (1,5 %)	unterrühren,
	mit
60 g Netto Radieschen	gestiftelt servieren.

Gesamt: 343,7 kcal : 4 = 86 kcal

: 5 = 69 kcal

: 6 = 57 kcal