

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Holunderbeersuppe

½ l Holunderbeer-Muttersaft  
½ l Wasser

1 Stck. Zimtstange  
einige ganze Nelken

20 g Speisestärke (in wenig  
kaltem Wasser angerührt)  
100 g Netto Apfelspalten

1 Prise Salz  
etwas Zitronensaft  
2 El Honig (b. Bedarf mehr)

mit  
verdünnen (oder aus frischen  
Holunderbeeren zuerst Saft  
herstellen).

oder  
hinzufügen, ca. 10 Min. garen,  
mit  
binden

mitgaren (sollten nicht zer-  
fallen)  
abschmecken:

Gesamt: 572,8 kcal : 4 = 143,2 kcal (nur Suppe)  
: 8 = 71,6 kcal

Einlage: - Dinkelschrotnockerl  
oder: - Nockerl von Vollkorndinkelgrießpudding abstechen