

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Erbsenschaumsüppchen

70 g Netto Zwiebel	sehr fein würfeln und in
1 El kaltgepr. Rapsöl	anschwitzen
600 g Netto Erbsen (frisch oder TK)	zugeben
½ l Gemüsebrühe (ohne Natriumglutamat)	angiessen und ca. 15 Min. kochen lassen
	würzen:
Pfeffer, weiß	sodann
400 cm ³ Kokosmilch	angiessen, einmal aufkochen lassen und im Mixer pürieren.
	Mit
geh. Petersilie	bestreut servieren.

Gesamt: 595,6 kcal : 4 = 149 kcal
 : 5 = 119 kcal
 : 6 = 99 kcal

32,46 g Ballaststoffe : 4 = 8,12 g Ballaststoffe
 : 5 = 6,49 g Ballaststoffe
 : 6 = 5,41 g Ballaststoffe

Deko.: Sahnetupfer mit Petersilienblättchen
Variation: Mit gebratenen Garnelen