

BROKKOLICREMESUPPE

Low carb – einfach - schnell

Zutaten:

1 Zwiebel (50g)
1 Knoblauchzehe
1 Brokkoli (500g), auch TK-Ware gut verwendbar
1 TL Butter
400ml Wasser
2 TL Gemüsebrühe-Pulver BIO (ohne
Geschmacksverstärker oder Glutamat)
1 EL Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer
Kräuter, je nach Geschmack



Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
- Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen
- Strunk schälen und würfeln
- Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten
- Knoblauch und Brokkoli dazugeben und unter wenden etwa 3 Minuten andünsten
- Wasser zugießen, mit Gemüsebrühe würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen
- Suppe pürieren, den Frischkäse einrühren und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken

TIPP:

Schmeckt anstelle von Brokkoli auch mit Karfiol oder 1 Dose passierter Tomaten wunderbar – einfach ausprobieren!

Bio-Gemüse bevorzugen!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!