



Broccolisuppe

Für 2 Personen

Zutaten

150 g Broccoli, gewaschen,
ohne untersten harten
Teil

3 dl Gemüsebouillon, fettfrei

1 TL Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer, Tabasco,
Muskat

Zubereitung

➤ Broccoliröschen und –störzen in Stücke teilen.

➤ Die Bouillon erhitzen und den Broccoli ca. 10-15 Minuten lang gar kochen. Einige Röschen für die Garnitur auf die Seite legen. Den restlichen Broccoli mit dem Stabmixer pürieren.

➤ Die Suppe abschmecken, Petersilie und Röschen begeben und auf die Teller anrichten.

Variante:

- Die Suppe kann auch mit anderem Gemüse zubereitet werden.
- Am Schluss, zum Verfeinern, etwas Milch begeben.

Serviervorschlag:

- Als Vorspeise servieren.

Information für Diabetiker:

Kohlenhydrate sind vernachlässigbar, Fettmenge: 0.3 g pro Portion