

# SPINATSUPPE



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg Spinat
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen (oder nach Bedarf)
- 1 Liter Brühe
- 4 EL Creme fraiche (oder Creme vega)
- 2 EL Öl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG

- Den frischem Spinat waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alternativ könnt ihr auch Tiefkühlspinat nehmen. Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
- Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
- Anschließend die Brühe und Creme fraiche / vega zugeben. Etwas köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer pürieren.
- Vor dem Genießen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Je nach Geschmack würzen.

## NÄHRWERTE PRO BÄLLCHEN

- Kalorien: 200 kcal
- Kohlenhydrate: 9,4 g
- Fett: 13,6 g
- Eiweiß: 6,9 g