

BROKKOLI-CREMESUPPE



ZUTATEN:

- 1 Kopf Brokkoli
- 150ml Gemüsebrühe
- 100ml Kochsahne 7% Fett
- 100gr Erbsen
- Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

- Den Brokkoli waschen, den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Alles gemeinsam in der Gemüsebrühe aufkochen und Kochsahne dazugeben, wenn der Brokkoli durchgekocht ist, anschließend pürieren und würzen.
- Zum Ende die Erbsen dazu geben und nochmal 15 Min. bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.

NÄHRWERTE

- 295 kcal
- 21g Eiweiß
- 24g Kohlenhydrate
- 9g Fett