



Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

Kartoffel - Kohlrabicremesuppe

4 Kohlrabis
6 Kartoffeln
1 kl. Knolle Sellerie
1 EL Gemüsebrühe
2 EL fettarmer Frischkäse, 4%
frischer Schnittlauch
evtl. etwas Milch und Zitronensaft

Kohlrabis und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Mit einem halben Liter Wasser und der Brühe aufkochen und etwa 15 - 20 min garen.

Das Gemüse pürieren und den Frischkäse einrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe auf den Tellern verteilen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.