



Bild folgt

Spinatsuppe

(111 kcal, KH 10, P 12, F 8)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

450 g Spinat, tiefgefroren
2 Zwiebeln, frisch (geht auch TK)
2 Zehen Knoblauch (geht auch TK)
3 Kartoffeln (geht auch ohne)
1 TL Öl
500 ml Gemüsebrühe
150 ml Soja cuisine
Pfeffer
Salz
Muskat frisch gerieben

Zubereitung:

Spinat etwas auftauen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Kartoffeln waschen und klein würfeln.

Alles im heißen Öl an dünsten, Spinat zugeben. Brühe angießen und 15 Min. garen. Mit dem Pürierstab pürieren, würzen und die Soja-Sahne unterrühren.