

Nr. 09: Blumenkohl- oder Brokkoli-Käse-Suppe

- ungewöhnlich, aber tut gut! -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g

Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½	Glas	Brokkoli oder Blumenkohl	100 g
½	Teelöffel	Kondensmilch, 4% Fett	130 g
1	gehäuften Esslöffel	Gemüsebrühpulver	1 g
1	Esslöffel	Schmelzkäse	50 g
1	Esslöffel	Parmesan	20 g

Zubereitung:

Den Blumenkohl/Broccoli waschen, zerteilen und in der Kondensmilch mit Brühe bei geschlossenem Deckel garen. Nach ca. 10 Minuten den Schmelzkäse und den Parmesan einrühren. Wenn das Gemüse weich, ist alles pürieren.

Die dickflüssige Suppe kann auch als Soße zu gegartem Gemüse oder kalt als Dipp verzehrt werden.

Dazu passt bei größeren Portionen:
ein frischer Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	136 kcal
Eiweiß (Protein)	8,3 g
Fett	8,9 g
Kohlenhydrate	5,6 g