

STAND: JULI 2016

Karottensuppe

Zutaten

4 Portionen

200 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
6	Karotten
500 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
2	Schalotten
	Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den fein geschnittenen Schalotten in 2 EL Öl einige Minuten braten und Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Wasser dazugeben und für 20 Minuten kochen. Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Petersilie garnieren.

Tipp

Braten Sie 12 geschälte Shrimps in 2 EL Öl für 5 Minuten und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Geben Sie die Shrimps in die Suppe!

Nährwerte pro Portion:

Energie	222 kcal
Eiweiß	7,2 g
Kohlenhydrate	27,2 g
Fett	9,3 g