

Broccolicreme-Suppe

- für 4 Personen -

Zutaten:

800 g Broccoli

4 TL Joghurt; fettarm (1,5% Fett)

Salz, Muskat

Zubereitung:

Broccoli mit etwas Wasser gar dünsten · mind. 5 min. mit dem Pürrierstab mixen · mit Salz und Muskat abschmecken · auf die vorgewärmten Teller verteilen · jeweils einen TL Joghurt in die Mitte setzen · mit einem Löffelstiel vom Joghurt in die · Creme-Suppe und wieder zurück feine Linien ziehen

Nährwertangaben:

1 Portion = ca. 55 kcal