



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Karottencremesuppe mit Curry

- für 1 Person -

Zutaten:

1 Tl Rapsöl (5 g)
1 Zwiebel (20 g)
15 g Ingwerwurzel
1 Möhre (100 g)
200 ml Gemüsebrühe
1 ½ El saure Sahne 10 % Fett
Curry, Salz

Zubereitung:

Öl erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Möhren in Würfel schneiden und im heißen Fett anschwitzen · Gemüsebrühe auffüllen, 15 min. garen, danach alles pürieren · mit Curry und Salz abschmecken · mit saurer Sahne servieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 140 kcal, 5 g Ball., 5,9 mg tier. Chol.
0 KHE