

Tomatensuppe

- für 4 Personen -

Zutaten:

400 g Tomaten

1 El Rapsöl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

500 ml Wasser

4 Scheiben Vollkornbrot

Basilikum, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Klein geschnittene Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten im Speiseöl anschwitzen · mit kochendem Wasser ablöschen, 10 Min. garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken · Vollkornbrot in Würfel schneiden und trocken rösten · Kurz vor dem Verzehr Brot und fein geschnittenes Basilikum dazu geben

Nährwertangaben:

1 Portion = 96 kcal, 2,4 g Ball., 0 mg tier. Chol.

1 KHE