



ZENTRUM FÜR  
AMBULANTE REHABILITATION  
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

## 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