

Sauerkrautsuppe



ca. 25-30 Min.



Zutaten:

150-200 g	Sauerkraut (Glas oder Beutel)
100 g	Karotten
2	mittelgroße Kartoffeln
50 g	Knollensellerie
1	mittelgroße Zwiebel
1 TL	Gemüsebrühe gekörnt
1 TL	Olivenöl
400-500 ml	Wasser
etwas	Salz, Pfeffer und Petersilie
1	Lorbeerblatt
etwas	Stevia oder Xilit
1 EL	Sahne
40 g	Schinkenwürfel

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und im Öl kurz andünsten, Kraut und Lorbeerblatt dazugeben und ca. 2 Minuten garen. Wasser dazugeben. Kartoffeln, Karotte sowie Sellerie in Stücke schneiden und in die Suppe geben. Mit Gemüsebrühe würzen und mit Salz, Pfeffer und Stevia abschmecken, solange köcheln bis das Gemüse gar ist. (Für alle Fleischesser noch Sahne und Schinkenwürfel dazugeben) Beim Servieren mit Petersilie bestreuen.



Kalorien: 260



Fett: 14,6 g



Eiweiß: 4,8 g



KH: 26,7 g

www.weniger-wiegen.com