

1A+1B

Fleisch

Gemüsesuppe mit Bällchen



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Kleine Bällchen aus dem Rindertatar formen. Die Bällchen und das Gemüse in der Brühe kochen, zum Schluss die Petersilie hinzufügen.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Rindertatar, gewürzt mit Pfeffer und Salz
- ☐ 100-200 g Suppengemüse aus erlaubten Gemüsen wie Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Schnittbohnen und Tomate
- ☐ 1 EL Petersilie, gehackt
- ☐ 200 ml (Gemüse-)Brühe

Nährwerte pro Person

Energie	162 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Fett	5 g
Eiweiß	23 g