

1A+1B

Vegetarisch

Spinatsuppe mit Frischkäse



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Öl in einem Kochtopf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel andünsten. Den Spinat hinzufügen und mitbraten bis er zusammengefallen ist. Die Brühe hinzufügen und das Ganze ca. 5 Minuten aufkochen. Dann mit einem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. In einer Schüssel servieren und den Frischkäse hinzufügen.

Zutaten

- ☐ 250 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 250 g frischer Spinat
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 3 TL Frischkäse light
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz
- ☐ Extra: Stabmixer oder Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	243 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	17 g
Eiweiß	10 g