

Broccolicremesuppe (1 Person)

Zutaten

- 50 g Broccoli, frisch od. TK
- ▶ 50 ml Gemüsebrühe, Na-arm
- 50 ml Milch, 1,5 % Fett
- 4 g Weizenmehl, Typ 1050
- ▶
 - Muskat
 - Pfeffer
 - Diätsalz

Zubereitung

in
garen. Danach
dazugeben.
mit etwas Wasser anrühren, hinzu geben und
aufkochen lassen.
Die Suppe mit
und
sowie
abschmecken

1 Portion enthält durchschnittlich:



Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Cholesterin	Natrium	BE
63	3,7	3	6	1,7	3	35	0