Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LEICHTER GENUSS - 1 PORTION

BLUMENKOHLCREMESUPPE MIT KARTOFFELN

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl waschen, putzen und die Röschen abtrennen.
2. Kartoffel schälen, waschen und in Würfel schneiden.
3. Kartoffelwürfel mit der Milch und Gemüsebrühe 10 Minuten kochen.
4. Die Blumenkohlröschen hinzufügen und alles zusammen noch einmal 10 Minuten kochen. Anschließend alles mit dem Pürierstab pürieren.
5. Sahne hinzufügen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, verrühren und mit Petersilie garniert servieren.

TIPP

Ein Paar Chiliflocken geben der Suppe eine angenehm scharfe Note.

ZUTATEN

- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Blumenkohl
- 100 ml saure Sahne, 10 % Fett
- 50 ml Figurscout-Würzer
- 1 Kartoffel, mittelgroß

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Petersilie zum Dekorieren

318 Kalorien	27 g Kohlenhydrate	16 g Eiweiß	14 g Fett	7 g Ballaststoffe

Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout