

Gemüsesuppe (Brühe)

Zutaten:

10 Portionen

2 Zwiebeln	1 Lorbeerblatt
2-3 Knoblauchzehen	Safranfäden
3-4 mittlere Karotten	Weitere Gewürze nach Belieben
3-4 Pastinaken	1-2 TL Salz
0.5 Lauch, in Scheiben geschnitten	1-1.5 L Wasser

Zubereitung:

- 1 Das Gemüse putzen und zerkleinern.
- 2 Wasser salzen, würzen und Gemüse hineingeben. Aufkochen und 20 Min. leicht köcheln lassen.

Tipp: Großartige, leichte Vorspeise. Mit einer Scheibe Brot dazu essen.

Um eine größere Mahlzeit daraus zu machen, mit 2-3 Schnitten Vollkornbrot und Hüttenkäse und Kresse genießen.

Nährstoffinformation (pro Portion):

Energie	20 kcal
Fett	0.1 g
Kohlenhydrate	4 g
Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	0.6 g
Salz	44 mg