

Spargelcerèmesuppe

Zutaten:

750 ml Spargelbrühe
300 g Kartoffeln
20 g Sahne
1 EL Albaöl

Salz, Muskat, Kerbel, Ahornsirup, Zitronensaft, Kerbel

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

In einem Topf das Rapsöl leicht erhitzen und die Kartoffeln darin andünsten.

Mit der Spargelbrühe aufgießen und die Kartoffeln weich garen

Mit dem Stabmixer pürieren, die Sahne dazu geben und abschmecken.



Nährwerte für 1 Portion:

166 Kilokalorien

4 g Eiweiß

5 g Fett

35 g Kohlenhydrate