

BROKKOLICREMESUPPE (VEGAN)



Suppen sind prima als leichte Mahlzeit, die schnell zubereitet und super zu kombinieren sind. Diese Brokkoliremesuppe ist vegan und du kannst sie prima mit einem Proteinbrot kombinieren.

Zutaten für 2 Portionen/Personen:

- ★ 1 Stange Staudensellerie
- ★ 1 EL Pinienkerne
- ★ 1 Brokkoli
- ★ 250 ml Gemüsebrühe
- ★ 3 EL vegane Butter
- ★ 3 EL Dinkelmehl
- ★ 200 ml Hafercuisine (Kochcreme aus Hafer)
- ★ Gewürze: Salz, Galgant, Betram
- ★ 1 EL frisch gehackte Kräuter

PROFITIPP

Du kannst natürlich auch Schlagsahne verwenden, wenn du nicht vegan kochen möchtest.

Zubereitung:

Röste die Pinienkerne auf mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett für 3-4 Minuten an, bis sie leicht angebräunt sind.

Schneide in der Zwischenzeit den Sellerie in feine Ringe, gib die Butter in die Pfanne und brate den Sellerie für 3 Minuten an.

Putz inzwischen den Brokkoli und zerkleinere ihn in Röschen.

Gib dann das Mehl in die Pfanne und rühr es mit dem Fett für 1-2 Minuten zu einer feinen Mehlschwitze. Danach gieß schluckweise die Brühe an, während du gut umrührst.

Gib den Brokkoli in die Brühe und lass das Ganze für ca. 8 Minuten köcheln.

Gib dann die Hafersahne dazu und lass die Suppe kurz aufkochen, um sie dann zu pürieren. Würz die Suppe und gib zum Servieren die frischen Kräuter darüber.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de



facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung



instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung



bestformhannover.de