1A+1B Vegetarisch

Fenchel-Lauch-Suppe mit Crackern

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 500 ml Wasser aufkochen und den Brühwürfel hinzufügen. In der Zwischenzeit Lauch und Fenchel in kleine Stücke schneiden und zur Brühe hinzufügen. Ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Evtl. mit dem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. Die Cracker mit dem Frischkäse bestreichen und zur Suppe servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle pompoen-zonnepit crackers
- [ ] 3 TL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 50 g Lauch
- [ ] 50 g Fenchel
- [ ] 1 Brühwürfel

Nährwerte pro Person

Energie	**258 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**17 g**