1A+1B

Gemüsesuppe mit Bällchen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Kleine Bällchen aus dem Rindertatar formen. Die Bällchen und das Gemüse in der Brühe kochen, zum Schluss die Petersilie hinzufügen.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Rindertatar, gewürzt mit Pfeffer und Salz
- ☐ 100-200 g Suppengemüse aus erlaubten Gemüsen wie Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Schnittbohnen und Tomate
- ☐ 1 EL Petersilie, gehackt
- ☐ 200 ml (Gemüse-)Brühe

Nährwerte pro Person

Energie	**162 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**5 g**
Eiweiß	**23 g**