1A+1B

Vegetarisch

Gurken-Zucchini-Suppe

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Zucchini und Gurke in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Zucchini und Gurke hinzufügen und ca. 10 Minuten mitbraten. Das Brühepulver und 200 ml Wasser hinzufügen und aufkochen. Ca. 15-20 Minuten sanft köcheln lassen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Balsamicoessig besprenkeln. Mit den Grissini Oregano servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle grissini oregano
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 75 g Zucchini
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 EL Balsamicoessig
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**340 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**17 g**
Eiweiß	**25 g**