

1A+1B

Vegetarisch

Italianische Tomaten-Zucchini-Suppe



Zubereitungszeit
35 minuten



Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

- 1 Zucchini und Tomate in grobe Stücke schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Zucchini und Tomate hinzufügen und 10 Minuten mitbraten. Das Brühepulver und kochendes Wasser hinzufügen bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit den Grissini Oregano servieren.

Zutaten

- ☐ 2 Beutel PS. food & lifestyle grissini oregano
- ☐ 10 g PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 100 g Zucchini
- ☐ 200 g Tomate
- ☐ 1 weiße Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	331 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	17 g
Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	24 g