1A+1B

Spinatsuppe mit Frischkäse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel andünsten. Den Spinat hinzufügen und mitbraten bis er zusammengefallen ist. Die Brühe hinzufügen und das Ganze ca. 5 Minuten aufkochen. Dann mit einem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. In einer Schüssel servieren und den Frischkäse hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 250 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 250 g frischer Spinat
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 3 TL Frischkäse light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Stabmixer oder Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	**243 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**10 g**