

Karottensuppe

Level 

 4

 30 Min



Zutaten (4 Portionen)

- 200 ml Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
- 6 Karotten
- 500 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Nährwerte pro Portion:

- Energie222 kcal
- Eiweiß.....7,2 g
- Fett9,3 g
- Kohlenhydrate ..27,2 g

Alternative Produkte:

Fresubin® Energy DRINK



Zubereitung

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den fein geschnittenen Schalotten in 2 EL Öl einige Minuten braten und Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Wasser dazugeben und für 20 Minuten kochen. Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Petersilie garnieren.

TIPP:

Braten Sie 12 geschälte Shrimps in 2 EL Öl für 5 Minuten und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Geben Sie die Shrimps in die Suppe