

Brokkoli-Suppe



Zutaten für 2 Portionen

1 Bund Suppengemüse
500 g TK Brokkoli
1 l Gemüsebrühe
1 EL fein gehackte Petersilie
1 Prise Kurkuma
Salz
Pfeffer

1. Suppengemüse waschen. Sellerie, und Möhre würfeln, Lauch in Ringe schneiden.

2. Gemüsebrühe aufkochen und das Suppengemüse, sowie den Brokkoli dazu geben. 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

3. Suppe fein pürieren.

4. Einen großen Teil der Petersilie unterheben und die Suppe mit einer Prise Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Rest der Petersilie die Suppe dekorieren.

Mit 1 EL saurer Sahne pro Teller wird die Brokkoli-Suppe etwas gehaltvoller, bleibt aber immer noch unter 200 kcal pro Portion. Ohne den Klecks Sahne ist das Rezept vegan.

Nährwerte pro Portion: 148 kcal

Kohlenhydrate: 23 g, Eiweiß: 16 g, Fett: 6 g

Guten Appetit!

Tipps für einen reibungslosen Turbo-Fastentag

1. Bittertropfen von Bitterliebe sind perfekte Verdauungs- und Fastenhelfer. Mehr dazu [hier](#).
2. Du hast keine Lust zu kochen und bist auf der Suche nach einer Abkürzung für den Turbo-Fastentag? Dann [sieh dir d-eat an](#).