



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Low-Carb-Brokkolicremesuppe

Cremige, dicke Brokkolicremesuppe, angedickt mit Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel statt mit einer Mehlschwitze aus Weizenmehl.

Menge: 12 Portionen

26,5
kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

1,3 g Ballaststoffe

1,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 1,5 kg frischer Brokkoli
- 2 Liter Wasser
- 4 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Koriander, Basilikum
- 400 ml Kochsahne
- ½ Teelöffel Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Den Brokkoli zusammen mit dem Knoblauch weich kochen.
2. Nach Geschmack würzen.
3. Den weich gekochten Brokkoli samt Kochwasser zusammen mit der Sahne und dem Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel mit einem Stabmixer pürieren.
4. Schon mit dieser kleinen Menge Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel wird die Cremesuppe cremiger und dicker.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	26,5 kcal	86,7 kcal
Energie	110,9 kJ	362,9 kJ
Fett	1,3 g	4,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g	2,3 g
Kohlenhydrate	1,3 g	4,3 g
– davon Zucker	1,0 g	3,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,2 g	0,5 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	3,8 g
Ballaststoffe	1,3 g	4,1 g
Eiweiß	1,7 g	5,6 g
Salz	0,3 g	0,8 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#)