

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Cremige Spargelsuppe mit Lauch

Eine dicke, gehaltvolle Spargelcremesuppe mit Lauch, die anstelle von Weizenmehl durch Haferfaser und eine Geliermischung cremig wird. Sie kann mit gerösteten Würfeln aus Fibriya-Sandwichbrot serviert werden.

Menge: 8 Portionen

31,9
kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

1,5 g Ballaststoffe

1,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 1 große Stange Lauch
- 4 Knoblauchzehen
- 500 Gramm grüner Spargel
- 2,5 Liter Wasser
- 500 ml Kochsahne
- 3 Esslöffel Fibriya Haferfaser
- 1 gestrichener Teelöffel Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel
- Salz, Pfeffer, frisches Basilikum
- 20 g Kokosöl

Für die Brotwürfel

- Fibriya-Sandwichbrot (aus Fibriya Universalmischung für Ballaststoffbrot)

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Brate den in Ringe geschnittenen Lauch und den zerdrückten Knoblauch in etwas Kokosöl an.
2. Gib den fein gehackten grünen Spargel dazu und gieße anschließend das Wasser an. Würze nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum und koche das Gemüse weich.
3. Für die kohlenhydratfreie Bindung vermische die Haferfaser gründlich mit dem Geliermittel. Gib die Kochsahne dazu, rühre alles vollständig glatt und gieße die Mischung anschließend unter Rühren in die Suppe.
4. Püriere alles mit einem Stabmixer, bis die Suppe cremig ist.
5. Röste für die Suppeneinlage gewürfeltes Fibriya-Sandwichbrot an und streue es beim Servieren über die Suppe.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	31,9 kcal	154,2 kcal
Energie	132,8 kJ	642,9 kJ
Fett	2,1 g	10,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g	6,7 g
Kohlenhydrate	1,5 g	7,5 g
– davon Zucker	1,3 g	6,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,2 g	0,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	6,6 g
Ballaststoffe	1,5 g	7,1 g
Eiweiß	1,0 g	4,7 g
Salz	0,2 g	1,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)