

## **Gemüsesuppe mit Hafer**

**120 g Hafer**  
**1,5 l Gemüsebrühe**  
**3 Zwiebeln**  
**2 Stangen Porree**  
**400 g Möhren**  
**1 EL Öl**  
**Selleriesalz, Pfeffer**  
**50 g Kanne Enzym-Ferment Getreide**

Hafer mit Gemüsebrühe aufsetzen, zum Kochen bringen und eine halbe Stunde köcheln lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen, fein würfeln, Porree in Scheiben, die Möhren in Würfel schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Das Gemüse zugeben, kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Hafer zugeben und alles nochmals 10 Minuten kochen lassen. Würzen und mit EnzymFerment Getreide abschmecken.

**247 kcal (1033 kJ)**  
**11,1 g Eiweiß**  
**6,2 g Fett**  
**35,1 g Kohlenhydrate (2,9 BE)**