

Kartoffelsuppe mit Fermentgetreide

500 g Kartoffeln
2 Möhren
1 Stange Lauch
1 Stange Bleichsellerie
1 Stück Sellerieknolle
0,75 l Wasser
1 EL gekochte Haferkörner
1 Eidotter
2 EL Enzym-Ferment Getreide
50 g Schlagsahne
Salz, Petersilie

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Möhren, Lauch und Sellerie waschen, putzen und zerkleinern. Das Gemüse in Salzwasser etwa 20 Minuten garkochen. Danach die Suppe leicht, aber nicht vollständig pürieren und die gekochten Haferkörner unterheben. Den Topf von der Feuerstelle nehmen, den Eidotter verquirlen und an die Suppe geben. Mit Salz und Fermentgetreide abschmecken. Schlagsahne steif schlagen. Suppe mit einem Klacks Schlagsahne und Petersilie garniert servieren.

219 kcal (915 kJ)
7,7 g Eiweiß
6,6 g Fett
30,8 g Kohlenhydrate (2,6 BE)