

Pürierte Kräutersuppe

- 1 Knoblauchzehe**
- 30 g Butter**
- 40 g Mehl**
- 1 l Gemüsebrühe**
- 2 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- 2-3 TL Enzym-Ferment Getreide**
- 1 Scheibe Weißbrot**

Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Butter in einem Topf zerlassen und den Knoblauch darin andünsten. Mehl darüberstreuen und unter Rühren anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe aufkochen und einige Minuten ziehen lassen. Die frischen Kräuter hacken und unter die Suppe geben, etwas Petersilie aufbewahren. Suppe mit dem PÜrierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Fermentgetreide abschmecken. Weißbrot rösten und würfeln. Kurz vor dem Servieren die Suppe mit den Croutons bestreuen und mit PetersilieBlättern garnieren.

- 150 kcal (629 kJ)**
- 4,4 g Eiweiß**
- 6,8 g Fett**
- 17,5 g Kohlenhydrate (1,5 BE)**