REZEPT
ERBSENSUPPE
(für 2 Portionen)

MENTALBOLIC®
dauerhaft leicht

Zutaten:

450 g Tiefkühl-Erbsen

250 ml Wasser

1 TL Gemüsebrühepulver

200 ml Schlagsahne oder
100 ml Bio-Schlagsahne und

50 ml Wasser

Zubereitung:

1. Erbsen in einen mittelgroßen Topf geben, mit dem Wasser übergießen und die Gemüsebrühe hinzugeben.
2. Auf mittlerer Stufe erhitzen und 10-15 min köcheln lassen.
3. Mit Pürierstab pürieren, bis eine breiige Konsistenz entsteht.
4. Becher Schlagsahne schütteln und dem Brei hinzufügen, erneut kurz pürieren und erwärmen.

TIPP 1:

Bevor die Sahne hinzugefügt wird, wäre es auch gut als Brei verzehrbar.

TIPP 2:

Den Brei abfüllen und mitnehmen. Wenn sie bereit ist zum Verzehr, den Brei mit heißem Wasser aufgießen, sodass eine warme, verzehrfertige Suppe entsteht. Ein „Blubb“ Sahne oder Schmand geht immer 😉 .

TIPP 3:

Als Mittagsmahlzeit noch eine Gemüsebeilage wie einen Salat hinzufügen, um sich optimal mit Gemüse und wertvollen Nährstoffen zu versorgen.

TIPP 4:

Die Suppe mit Kräutern und Kernen toppen für mehr Biss, Aromen und Nährstoffe.

© 2024 **MENTAL**BOLIC – Birgit Thiemann