



595729828 | © Thinkstock - Thinkstockphoto.de

Karottensuppe

Zubereitung

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den fein geschnittenen Schalotten in 2 EL Öl einige Minuten braten und Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Wasser dazugeben und für 20 Minuten kochen. Fresubin 2 KCAL Drink Neutral hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Petersilie garnieren.

Tipp

Braten Sie 12 geschälte Shrimps in 2 EL Öl für 5 Minuten und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Geben Sie die Shrimps in die Suppe.

Suppe

Level

4

30 Min.

Zutaten

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 200 ml | Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral* |
| 6 | Karotten |
| 500 ml | Wasser |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 | Schalotten |
| Salz, Pfeffer, Petersilie | |

Nährwerte pro Karottensuppe

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 222 kcal |
| Eiweiß | 7,2 g |
| Fett | 9,3 g |
| Kohlenhydrate | 27,2 g |

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung.

(09.23/SG/FKD)