



Ein Service von:

intervallfasten.org

Pastinaken-Apfelsuppe

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
FASTENTAGE



Zutaten:

- 250 g Pastinaken, frisch
- 1 Apfel
- 1 EL Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Becher Sahne
- Frische Petersilie
- Salz, Pfeffer

Für Vegetarier:
geeignet

Kalorien pro Portion:

kcal

250

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Zubereitung:

1. Pastinaken waschen, schälen, klein würfeln. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln.
2. In einem Topf Butter zerlassen, Pastinaken und Apfel anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen.
3. Hitze reduzieren und bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.
4. Sahne hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Auf Teller verteilen und mit frischer gehackter Petersilie bestreuen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.