

MöhrensUPPE

Zutaten für 4 Portionen

2 EL	Margarine
2 EL	Mehl
½ l	Wasser
400 g	Möhren
1 EL	gehackter Dill
	Salz, Gemüsebrühe
50 ml	Schlagsahne

Nährstoffangabe

Energie: 123 kcal

Kohlenhydrate: 8 g

Eiweiß: 2 g

Fett: 9 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, Verstopfung, Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Blähungen, Mundschleimhautentzündungen, Übelkeit

Zubereitung

- Mehl in zerlassener Margarine leicht bräunen, mit Wasser aufgießen.
- Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden, mit Dill zur Suppe geben und weich kochen.
- Mit dem Pürierstab mixen, abschmecken und mit Schlagsahne verfeinern.

