

Kartoffel Erbsen Suppe



Zutaten für 3-4 Personen:

350 g Kartoffeln (geschält) (gKH 15/100)

300 g TK Erbsen (gKH 7,5/100)

700 ml Wasser

5 g Gemüsebrühe (gKH 1/100)

50 g Erdnussmus (gKH 7,1/100)

1 Beet frische Kresse

Salz, Pfeffer

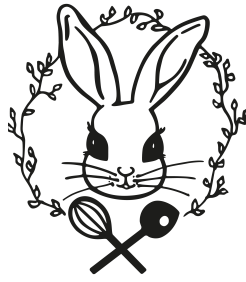
Pürierstab

Die gesamte Suppe hat 7,85 KE*

100 g / 7,6 Kohlenhydrate*

100 g / 0,76 KE*

*Alle Angaben ohne Gewähr



Zubereitung

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf Wasser mit Gemüsebrühe zum kochen bringen und für etwa 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

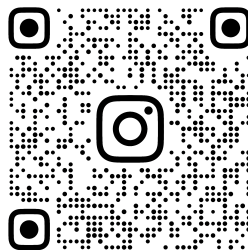
Erbsen hinzugeben und weiter köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

Kresse und das Erdnussmus untermengen.

Den Topf vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Suppe nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

FOLLOW ME ON INSTAGRAM



KOCHEN_BACKEN_DIAKIDS