



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Linsensuppe Original Öl-Eiweiß Kost

Zutaten

1 Mittelgroße(s) Kartoffel

1 Prise(n) roter Pfeffer

0.3 Stange(n) Lauch

4 Teelöffel Streichfett Natur

1 Esslöffel Petersilie

65 g Berglinsen

2 Prise(n) Salz

2 Prise(n) Paprikapulver

Zubereitung

1. Die Linsen waschen und mit 150ml Wasser aufkochen und ca. 20-30 Minuten (je nach Packungsinformation) garen.

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 862 kcal

2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln und das Gemüse waschen, kleinschneiden und mit in den Topf geben.
3. Die Zwiebeln würfeln und zur Seite stellen.
4. Die Suppe garen und anschließend mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Dr. Budwig Oleolux Natur leicht erhitzen und die Zwiebelwürfel darin leicht garen.
6. mit der Petersilie mischen.
7. Die Suppe auf einem Teller servieren und die Zwiebelwürfel darübergeben.