Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Maritza-Suppe Original Öl-Eiweiß-Kost

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 327 kcal

Zutaten

1 Mittelgroße(s) Petersilienwurzel

2 Prise(n) Pfeffer

0.3 Mittelgroße(s) Zitrone

2 Teelöffel Streichfett Natur

3 Prise(n) Kräutersalz

1 Mittelgroße(s) festkochende Kartoffel

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

0.3 Stange(n) Lauch

1 Mittelgroße(s) Karotte

25 g Petersilie

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, schälen und in Stifte reiben. Die

Kartoffeln etwas dünner stiften. Den Porree in feine Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken und zur Seite stellen.

2. Eine Kasserole oder einen Topf erhitzen und Dr. Budwig Oleolux Natur zum Schmelzen bringen.

3. Die Gemüse- und die Kartoffelstifte in die Kasserole oder den Topf geben und kurz erhitzen.

4. Anschließend mit 125-150 ml Wasser auffüllen.

5. Die Suppe ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

6. Zum Schluss Petersilie, Zitronensaft und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl dazugeben, abschmecken und genießen.