

# Brokkoli-Cremesuppe

Leicht ⌚ ca. 25 Min.



## Zutaten | 1 Portion

150 g Brokkoli  
1 kleine Schalotte  
1 TL Rapsöl  
20 g zarte Haferflocken  
20 g Haferkleie  
350 ml Gemüsebrühe  
1 EL gehobelte Mandeln  
1 EL Doppelrahm-Frischkäse  
Salz, Pfeffer, Muskat

## Nährwerte pro Portion

kcal	390
Fett	23 g
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	18 g

## Zubereitung

Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Schalotte fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin ca. eine halbe Minute glasig dünsten. Dann Haferflocken und Haferkleie zugeben und 1 Minute unter Rühren anrösten. Brokkoli zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Die Suppe fein pürieren, evtl. noch etwas Brühe angießen und mit den Gewürzen abschmecken. Frischkäse einrühren und Suppe mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.



Ballaststoffe,	12 g
davon 2,1 g	
Beta-Glucan	
Salz	2,5 g