



# Brokkoli Creme Suppe

EASY VEGAN & VEGGIE

## Zutaten für 1 Portion

- 500 g Brokkoli
- ½ Lauchstange/ Porree in Ringe geschnitten
- 1 bis 2 Liter Wasser
- 150 ml Hafer Cuisine | alternativ: Soja Cuisine oder Reis Cuisine
- 1 EL frische oder getrocknete Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver

## Zubereitung

1. Brokkoli waschen und in Stücke/ Röschen schneiden. Zusammen mit dem Lauch für etwa 10 Minuten in kochendes Salzwasser geben und darin weich kochen.
2. Etwa 500 bis 800 ml Brokkoli-Wasser beim Abgießen auffangen.
3. Gekochte Brokkolistücke mit einem Pürierstab pürieren und nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz mit Hafer Cuisine und Brokkoli-Wasser auffüllen. Danach noch einmal bei mittlerer Hitze erwärmen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben abschmecken und sofort servieren.

## Abkürzungen

EL = Esslöffel | g = Gramm | ml = Milliliter  
K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß | F = Fett  
kcal = Kalorien

## Nährwerte pro Portion

K: 25 g | E: 21 g | F: 9 g | kcal: 273