



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Italienische Tomatensuppe

- 2 TL GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Tomatensuppe
- 2 TL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 500 ml Wasser
- 500 ml Milch, 1,5%
- Oregano
- 2 EL geriebener Parmesankäse
- 50 g Reis (natur oder parboiled)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Italienische Tomatensuppe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett 24,4 g Kohlenhydrate 12,2 g Eiweiß 246 kcal Brennwert

Italienische Tomatensuppe 50 g Reis (natur oder parboiled) in reichlich Wasser mit 2 TL **GEFRO Suppe** garen und abgießen.

Aus 500 ml Milch (1,5% Fett), 500 ml Wasser und 4 EL **GEFRO Tomatensuppe** eine Tomatensuppe herstellen.

2 TL **GEFRO Brat- & Frittieröl** unterziehen und mit Oregano abschmecken. Den Reis unterrühren, die Suppe noch einmal aufkochen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp: Bestreuen Sie die Suppe vor dem Servieren mit 2 EL geriebenem Parmesankäse. Schmeckt lecker!

Rezeptvorschlag von Frau Anja Nüßlein, Königsfeld