



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

Zucchini-Apfelsüppchen

- 1,5 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 Zucchini, mittelgroß
- 2 rote Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 1 Liter Wasser
- 150 ml Sahne
- 4 Radieschen
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Apfelsüppchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20 g Fett	14 g Kohlenhydrate	3,5 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	249 kcal
Brennwert				

Zucchini-Apfelsüppchen 3 mittelgroße Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. 2 rote Äpfel vierteln und entkernen. 2 Zwiebeln schälen. Jeweils einen Apfel und eine Zwiebel grob würfeln und die übrigen in dünne Streifen schneiden.

In einem Topf 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zucchini-, Apfel-, und Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 1 Liter warmem Wasser ablöschen und 1,5 EL **GEFRO Suppe** einrühren. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren. 100 ml Sahne unterrühren und aufkochen.

4 Radieschen putzen und in feine Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Apfel-, Zwiebel- und Radieschenstreifen darin andünsten. Die restlichen 50 ml Sahne halbstief aufschlagen.

Suppe in Teller oder Schalen anrichten und die angedünsteten Streifen darauf verteilen. Die Suppe mit einem Sahnehäubchen versehen und den Schnittlauch darüberstreuen.