



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Italienischen Tomatensuppe** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### **GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## **Einkaufszettel**

### **Italienische Tomatensuppe**

- 500 ml Wasser
- 500 ml Milch (1,5%)
- Oregano
- 2 EL geriebenen Parmesankäse
- 50 g Reis (natur oder parboiled)

## **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

**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 Tomatensoße / -suppe** eine Tomatensuppe herstellen. 2 TL **GEFRO Distelöl** unterziehen und mit Oregano abschmecken. Den Reis unterrühren, die Suppe noch einmal aufkochen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

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

Rezeptvorschlag von Frau Anja Nüßlein, Königfeld