



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Rucola Suppe** 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

**Rucola Suppe**

- 1 Liter Wasser
- 100 g Rucola
- 1 EL Parmesankäse

## Rucola Suppe

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 15 Minuten.

**Nährwerte pro Portion:**

- 8,7 g Fett
- 8,8 g Kohlenhydrate
- 4,3 g Eiweiß
- 130 kcal

**Rucola Suppe:** 1 Liter **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** (wie auf der Verpackung angegeben) zubereiten.

100 g Rucola verlesen und waschen. Rucola, 2 EL **GEFRO Distelöl** und den Parmesankäse im Mixer pürieren und in die heiße Suppe geben.

**Tip:** Die Suppe kann noch mit gerösteten Pinienkernen verfeinert werden.

Rezeptvorschlag von Frau Rubenstroth, Gütersloh.