



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rucola Suppe

- GEFRO Distelöl
- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 1 Liter Wasser
- 100 g Rucola
- 1 EL Parmesankäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

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 Brennwert

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.

Tipp: Die Suppe kann noch mit gerösteten Pinienkernen verfeinert werden.

Rezeptvorschlag von Frau Ruhestroth, Gütersloh.