



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tomatencremesuppe mit Oliven, getrockneten Aprikosen und Salbei

- GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 Liter Milch
- 2 EL Schmand
- 50 g dunkle Oliven, entsteint
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 0,5 Bund Salbei

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Tomatencremesuppe mit Oliven, getrockneten Aprikosen und Salbei

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19 g Fett	30 g Kohlenhydrate	13,7 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	354 kcal
-----------	--------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

### Tomatencremesuppe mit Oliven, getrockneten Aprikosen und Salbei:

1 Liter Milch in einem Topf erwärmen und 100 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren. Aufkochen und etwa 2 Minuten köcheln lassen.

2 EL Schmand in die Suppe geben und unterrühren.

50 g dunkle, entsteinte Oliven und 40 g getrocknete Aprikosen fein hacken und in die Suppe geben.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen.

Die Salbeiblätter von den Stielen zupfen und im Olivenöl knusprig frittieren.

Die frittierten Blätter aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Tomatencremesuppe in Schalen füllen und die Salbeiblätter darauf verteilen. Heiß servieren.