

Gebackene Kürbissuppe

1 Butternut Kürbis ca. 1500g halbkugeln und die Kerne entfernen, die Schnittfläche mit
1 Ei Öl bestreichen und zusammen mit
1 Zwiebel bei 200°C im Backofen 1 Stunde backen
etwas abkühlen lassen und das Kürbisfleisch herauslöfeln und mit der Zwiebel und ca.
250 ml. Brühe (von 750 ml) fein mixen.

500 ml Brühl In einem Topf erwärmen und weiter
zugeben
mit
100 ml Kaffeesahne 10% und
Pfeffer und Salz abschmecken

Guten Appetit

3 Portionen

Energiewert

600 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

6 PP / 10 SP gesamt

WeightWatchers-Fitformel

Pflanzenöl, Gemüse

geeignet zum

**sofort genießen, einfrieren, aufwärmen,
mitnehmen**

Viel Spass beim Nachkochen.

