

## Geröstete Tomaten-Paprika-Suppe als Sattmacher

1 – 2 Paprika	würfeln und in
1 El Olivenöl	langsam schmoren
1 Zwiebel	würfeln und zugeben
2 Knoblauchzehen	würfeln oder pressen und zugeben
Tomatensoße selbst gemacht (oder Alternativ 1 große Dose gewürfelte Tomaten)	zugeben und mit
Pfeffer und Salz	würzen, mit
Basilikum	garnieren
<b>Guten Appetit</b>	<b>4 Portionen</b>
<b>Energiewert</b>	<b>300 Kcal gesamt</b>
<b>nach WeightWatchers</b>	<b>3 ProPoints gesamt / Sattmacher</b>
<b>WeightWatchers-Fitformel</b>	<b>Pflanzenöl, Gemüse</b>
<b>geeignet zum</b>	<b>sofort genießen, einfrieren, aufwärmen, mitnehmen</b>

Viel Spass beim Nachkochen.

