

Italienische Bohnensuppe als Sattmacher

2 Knoblauchzehen	hacken oder pressen und in
2 TL Olivenöl	kurz anbraten mit
500 ml Gemüsebrühe	ablöschen
Gehackter Rosmarin und Petersilie	zu einem Sträußchen binden und zugeben
250 g Möhren in Scheiben	Zugeben und kochen bis die Möhren weich sind
150 g trocken und vorgegarte weiße Bohnen oder 1 mittlere Dose weiße Bohnen	zugeben und alles erwärmen, mit
Salz und Pfeffer	abschmecken und das Kräutersträußchen herausnehmen
Petersilie	zu garnieren
Guten Appetit	4 Portionen
Energiewert	900 Kcal gesamt
nach WeightWatchers	13 ProPoints gesamt / Sattmacher
WeightWatchers-Fitformel	Pflanzenöl, Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse
geeignet zum	sofort genießen, einfrieren, aufwärmen, mitnehmen

Viel Spass beim Nachkochen.

