

GRÜNKERNCREMSUPPE

Zutaten:

70 g Grünkern (frisch gemahlen)

1 l Gemüsebrühe

1 EL Sahne

Petersilie oder Kürbiskerne

1 l Gemüsebrühe herstellen, aus frischem Gemüse oder einer Fertigbrühe.

¼ l abnehmen und mit dem fein gemahlene Grünkernmehl (kalt) anrühren.

Die restliche Brühe zum Kochen bringen und das angerührte Grünkernmehl hineinrühren

10 min. quellen lassen.

Zuletzt die Sahne zugeben und im Mixer aufschlagen.

Mit fein gehackter Petersilie oder Kürbiskernen bestreuen.