

# Bärlauch-Suppe mit Lachs



## BÄRLAUCHSAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Die Brühe mit Sahne in einem Topf aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
2. Den Bärlauch waschen, putzen und trocken schütteln. Die Blätter sehr fein hacken und in die Brühe geben. 5 Minuten ziehen lassen und nicht mehr kochen!
3. Eine Scheibe Räucherlachs klein schneiden und in die Suppe geben. Die andere Scheibe aufrollen und auf der Suppe platzieren. Nach Belieben mit ein paar Tropfen Sahne verzieren und servieren.

### TIPP

Schmeckt super mit frischem knusprigem Vollkornbrot!

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Schlagsahne 10 % Fett
- 30 g Bärlauch
- 2 Scheiben Räucherlachs (ca. 60 g)
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 TL Saure Sahne 10 % Fett, zum Verzieren



200 kcal  
Kalorien



4 g  
Kohlenhydrate



14 g  
Fett



16 g  
Eiweiß



1 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff