



Gute Woche.



GRÜNE BULGUR-GEMÜSESUPPE IM GLAS

Für 4 Portionen

ZUTATEN:

- 150 g tiefgekühlte K-Bio Erbsen
- 4 Stangen Staudensellerie
- 150 g Brokkoli, ohne Stiel
- 100 g feiner Bulgur
- 4 EL frisch geschnittene Kräuter, z. B. Petersilie oder Schnittlauch
- 4 TL K-Classic Gemüsebrühe
- 1 TL abgeriebene Schale 1 K-Bio Zitrone
- K-Classic Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Erbsen in ein Sieb geben und auftauen. Staudensellerie putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Brokkoli in sehr kleine Stückchen schneiden. Bulgur in 4 großen verschließbaren Gläsern verteilen. Jeweils 1 EL der geschnittenen Kräuter, 1 TL Gemüsebrühe und etwas geriebene Zitronenschale auf den Bulgur streuen. Staudensellerie, Brokkoli und Erbsen in das Glas schichten.

Zur Zubereitung ca. 800 ml Wasser aufkochen und etwas abkühlen lassen. Das Wasser bis 3 cm unter den Rand in die Gläser mit den Zutaten gießen. Umrühren und mit locker aufgelegtem Deckel 12-15 Minuten ziehen lassen. Nochmals umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

160 kcal

Kohlenhydrate: 26 g

Fett: 1 g

Eiweiß: 8 g

BE: 2

Schwierigkeitsgrad: einfach

