











## ERBSENCREMESUPPE

-  350 g tiefgefrorene Erbsen
-  1 Esslöffel Olivenöl
-  Zwiebel
-  Eine Knoblauchzehe
-  450 ml Hühnerbrühe
-  Salz
-  Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zwiebel in einem Topf im Öl für 3 Minuten braten. Knoblauch dazu geben und noch eine Minute braten lassen. Hühnerbrühe dazu geben und alles zum Kochen bringen. Erbsen darunter mischen und noch 2 Minuten kochen lassen. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Nährwerte pro Portion: 298 kcal

-  Protein: 20 %
-  Kohlenhydrate: 65 %
-  Fette: 15 %