

Drei-Schwestern-Suppe



- Kalorien: 145 pro Portion
- Protein: 9g pro Portion
- Ballaststoffen: 10g pro Portion

Zutaten

- 6 Tassen fettfreie, natriumarme Hühner- oder Gemüsebrühe
- Natriumarmer gelber Mais abgetropft, gespült
- Natriumarme Kidneybohnen aus der Dose (abgetropft, gespült)
- 1 kleine Zwiebel (gehackt)
- 1 Rippensellerie (gehackt)
- Gekochter Kürbis (ein kleiner Stück)
- 5 frische Salbeiblätter

Zubereitung

1. Bringen Sie die Hühnerbrühe langsam zum Kochen.
2. Mais/Mais, Bohnen, Zwiebel und Sellerie hinzufügen. 10 Minuten kochen lassen.
3. Kürbis und Salbeiblätter hinzufügen und bei mittlerer bis niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen.