

Haferflocken - Suppe



Zubereitungszeit: 20 min

Kalorien 195 kcal

Eiweiss 5g

Kohlenhydrate 6g

Fettanteil 13g

Zutaten für 1 Portion:



1 EL	Butter
30 g	Haferflocken
250 ml	Gemüsebrühe
50 g	Karotten farbig
1 Stk	Ei
Etwas	Petersilie

Zubereitung:



Butter in einem Topf schmelzen und die Haferflocken darin goldgelb anrösten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.



Karotten raffeln, Petersilie fein hacken und zu den Haferflocken geben. Das Ei verquirlen und unter die Suppe mischen.

Alles ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Haferflocken und Karotten weich gekocht sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.