

Frischkäse-Süppchen

SCHNELL

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
ergibt ca. 9 dl
für 6 Personen

300 g Ziegenfrischkäse
(z. B. Chavroux)

360 g Nordische Sauermilch
(z. B. Dessert extrafin)

2 ½ dl fettfreie Gemüsebouillon,
kalt

1 Esslöffel Oreganoblättchen

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 Esslöffel Cashew-Nüsse,
grob gehackt, geröstet

Oreganoblättchen zum
Garnieren

Frischkäse mit allen Zutaten bis und mit Oregano pürieren, Suppe würzen, anrichten, Nüsse darauf verteilen, garnieren.

Pro dl: 21 g Fett, 13 g Eiweiss,
3 g Kohlenhydrate, 106 kJ (254 kcal)

