

# Selleriecremesuppe mit Äpfeln

Mengenangaben für **4 Portionen**



## Rezept

### Zutaten:

- Sellerie: 400 g
- Rapsöl: 1 EL
- Zwiebel: 70 g
- Gemüsfond: 700 ml
- Milch: 170 ml
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Apfelwürfel: 70 g

### Zubereitung:

Zwiebeln fein und Sellerie klein schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Sellerie begeben und ebenfalls etwas mit anschwitzen, dann mit Fond auffüllen und ca. 20 Minuten weich kochen.

Milch begeben und nochmals etwas reduzieren lassen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Suppe fein pürieren.

Mit Apfelwürfeln servieren.

## TIPP

Probieren Sie auch einmal grob gehackte Haselnüsse, Schwarzbrotwürfel oder Popcorn als Topping.

## Nährwerte pro Portion:

| Energie | Fett  | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz  |
|---------|-------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|-------|
| 91 kcal | 3,7 g | 1,3 g                 | 7,9 g         | 6,9 g  | 3,7 g   | 4,83 g        | 2,1 g |

## Allergen(e):

|           |              |
|-----------|--------------|
| G - Milch | L - Sellerie |
|-----------|--------------|