

Gesundheitstreff EULE



Crema de Zucchini

(Spanische Zucchini-Suppe)

Zutaten für 4 Personen:

7 – 8 in Scheiben geschnittene Zucchini
1 große Zwiebel
6 – 7 Knoblauchzehen, gehackt
 $\frac{1}{4}$ l Sahne
 $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe
1 Becher saure Sahne (kann auch weggelassen werden)
Meersalz (nicht jodiert, nicht fluoridiert)
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zitronensaft zum Abschmecken

Zutaten zusammen gar kochen, pürieren und abschmecken.