

Diabetikerfreundliche orientalische Erbsensuppe



Für 4 Portionen

Zutaten:

- 200g Erbsen frisch oder TK
- 150g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 1 Stück (ca 100g) Knollensellerie
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Stück (walnußgroß) frischer Ingwer
- Salz, Chillipulver, Kreuzkümmel
- 2 El Limettensaft

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Möhre und Sellerie schälen und würfeln.
2. Mit den Erbsen in die kochende Gemüsebrühe geben und 30min bei geringen Hitze köcheln lassen.
3. Den Ingwer fein würfeln und mit den Gewürzen zur Suppe geben. Noch 5min weiterkochen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Mit Limettensaft und Salz abschmecken und mit dem cremig gerührten Joghurt servieren.

Nährwerte pro Portion:

- Energie: 118kcal
- Eiweiss: 5g
- Fett: 6g
- Kohlenhydrate: 11g
- BE: 1
- Ballaststoffe: 6g
- Calcium: 105mg