

# Die Fastensuppe – leicht und fein.

Unterstützen Sie die A.Vogel Wohlfühl-Woche mit der gesunden Gemüsesuppe von A.Vogel

## Zutaten für 1-2 Portionen:

500 g gemischtes Gemüse:

- Fenchel
- Broccoli
- Sellerie
  
- 1 Würfel A.Vogel Plantaforce® oder 21g (1 EL) Plantaforce fettarm
- frische Petersilie
- frischer Liebstöckel
- 1 Lorbeerblatt
- Kümmel
- 1 sanfte Prise Ingwer

## Zubereitung:

Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie dieses mit 1 l kaltem Wasser und A.Vogel Plantaforce® in einen Topf. Geben Sie nach kurzem Aufkochen den Liebstöckel, den Kümmel und das Lorbeerblatt dazu.

Kochen Sie das Ganze auf und lassen Sie die Suppe dann 30 Minuten lang

bei mittlerer Temperatur köcheln. Einige Zeit stehen lassen, danach die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und nach Belieben mit A.Vogel Kelpamare® oder A.Vogel Trocomare® abschmecken. Zum Schluss die Petersilie und die Prise Ingwer dazugeben.

Für den Hunger zwischendurch  
– erlaubt so viel Sie wollen.

