



Bayernglück

LEICHTE LAUCHSUPPE

Zutaten

2 Stangen Lauch
250 ml Haferdrink "Das Original"
30 g Butter
20 g Mehl
1 Liter Wasser
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
Petersilie



Schwierigkeitsgrad: leicht



Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten



Zutaten für: 4 Portionen



Kaloriendichte: gering



Ernährungsform: vegetarisch

Zubereitung

1. Den Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Lauch darin andünsten.
3. Das Mehl darüber stäuben und gut verrühren. Nun mit dem Wasser aufgießen.
4. Etwas Gemüsebrühe hinzugeben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat nach Belieben würzen.
5. Die Suppe für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
6. Zum Schluss mit dem Haferdrink verfeinern und noch einmal für ca. 3-5 Minuten köcheln lassen.
7. Mit frischer Petersilie servieren.

