

Spinatsuppe



Für die Spinatsuppe haben wir eine Einbrenn zubereitet: Etwas **Rapsöl** erhitzen, eine Zehe **Knoblauch** hacken und mit dem **Mehl** hinzufügen und anrösten. Mit Wasser aufgießen und mit **veganem Suppenpulver** (z.B. Alnatura) **Salz und Pfeffer** würzen. Beim Aufgießen mit dem Schneebesen alles gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen! Herdplatte abschalten, einen Würfel **Tiefkühlspinat** dazugeben und ihn langsam auftauen lassen. Wenn das passiert ist, alles noch einmal kurz aufkochen lassen und eventuell mit **Sojacuisine** und getoastetem **Brot** servieren.

Share this: