

Getreideflockensuppe



Für diese Suppe eine kleine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten, dann **Getreideflocken** (Haferflocken oder wie wir: „*Waldviertler UrGetreide 7- Flockenmischung vom Meierhof in St. Bernhard*“) dazugeben, kurz mitrösten lassen und dann mit Wasser aufgießen. **Karotten, Sellerie, Pastinaken** nach Belieben kleingeschnitten dazugeben, mit **Liebstöckel** und **Lorbeerblatt** würzen und im Druckkochtopf kurz aufkochen lassen, danach sofort Energiezufuhr abdrehen und warten, bis der Topf geöffnet werden kann. Ohne Druck ca 10-15 Minuten köcheln lassen. Zum Abschluss noch salzen und dann schmecken lassen.