

Gebundene Hirsesuppe

Zubereitungszeit: 15 Minuten

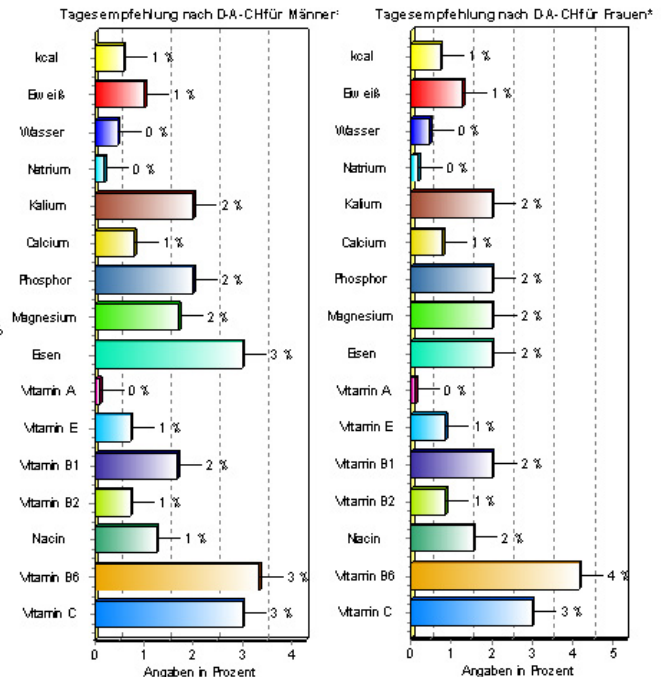
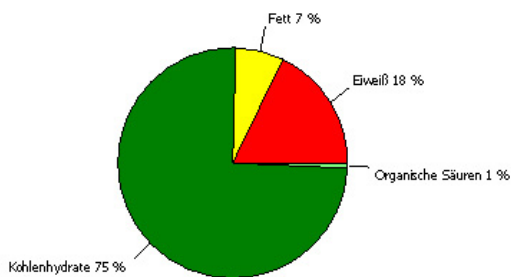
- 3 El Hirsegries
- 1l Wasser
- Bio-Suppenwürze
- 1 El Sojasoße
- Kräutersalz
- 1 Stange Lauch
- 2 Wacholderbeeren

- ☞ Die gemahlene Hirse in das kalte Wasser einrühren ☞
Suppenwürze und Wacholderbeeren hinzufügen und 5
Minuten kochen lassen
- ☞ Lauch waschen, fein wiegen, mit den restlichen
Gewürzen zur Suppe geben und abschmecken

Angaben beziehen sich auf 100g:

Nährstoffrelation

Energie liefernde Nährstoffe in %
Gesamtenergie pro Person: 14 kcal



* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)