

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

Kohlgemüsesuppe

Zutaten für ca. 4-6 Personen

Zutaten

- 1 kleiner Weißkohl oder Spitzkohl
- 2 Zwiebeln
- 2–3 Möhren
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Stangen Sellerie optional
- 1 Dose gehackte Tomaten (oder 3 frische Tomaten)
- 1–1,5 Liter Wasser oder Gemüsebrühe (fettarm)
- Kümmel oder Fenchelsamen (gut für die Verdauung)
- Paprikapulver, Kräuter nach Geschmack
- optional: frische Petersilie oder Schnittlauch



Nährwert pro Portion

Energie:	ca. 120–160 kcal
Eiweiß:	ca. 4–6 g
Fett:	ca. 3–5 g
Kohlenhydrate:	ca. 12–18 g

Zubereitung

💡 Info: Angaben Nährwert pro Portion (ca. 400–450 g)

◆ Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
2. Zwiebeln in einem großen Topf ohne Fett oder mit 1 TL Öl glasig dünsten.
3. Restliches Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten.
4. Tomaten und Wasser/ Gemüsebrühe angießen.
5. Mit Gewürzen abschmecken.
6. Ca. 20–30 Minuten sanft köcheln, bis alles weich ist.
7. Zum Schluss frische Kräuter unterrühren.

💡 Tipps:

- Du kannst so viel Suppe essen, wie du möchtest – sie ist leicht, warm und sättigend.
- Für mehr Eiweiß (optional): ein Löffel Skyr/ Quark beim Servieren oder ein paar Kichererbsen / weiße Bohnen
- 💡 Warum diese Suppe so gut passt:
 - sehr kalorienarm und ballaststoffreich
 - unterstützt die Verdauung / • ideal nach Feiertagen oder als sanfter Neustart
 - keine Diät, kein Hungern, kein Stress



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee