

Spinatcremesuppe

Suppe

Fasten

Frühling

Gemüse

Schnelle Küche

Vegetarisch



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ○ ○ ○ ○ ○

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und mit einer Küchenreibe fein reiben.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin fünf Minuten bei kleiner Hitze glasig braten.

Kartoffeln dazu geben und mit Suppe aufgießen. Den Spinat hineinlegen und unter Rühren auftauen. Wenn der Spinat aufgetaut ist, die Suppe 15 Minuten kochen. Mit einem Mixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe erneut leicht aufkochen. In passenden Tellern anrichten und mit je einem Teelöffel Activia Natur garnieren.

ZUTATEN

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

30 g Butter

500 g Spinat, tiefgekühlt

1 l Gemüsesuppe

2 Prisen Salz

½ Prise Pfeffer

115 g Danone Activia Natur