

Dinkelsuppe

nahrhaft und geschmackvoll

60g Dinkelflocken
40g Dinkel Halbweissmehl
30g Butter
25g getr. Suppengemüse
30g SAH Gemüsebouillon
1,5l Wasser
1dl Vollrahm

Dinkel (Korn)

Dinkel ist eine der ältesten Urformen von Getreide. Es enthält mehr und höherwertiges Eiweiß, mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weizen und gilt als allgemein sehr verträglich und gesünder als Weizen.

1. Bouillon im kalten Wasser auflösen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen. Dinkelmehl und Dinkelflocken begeben und gut vermengen und erhitze.
3. Die aufgelöste Bouillon und das Suppengemüse begeben. Unter ständigem rühren aufkochen.
4. 15 min auf mittlerer Stufe weiterköcheln.
5. Den Rahm begeben und noch 5 min weiterköcheln.



Level
Zeit
Saison
Menge für
easy
25 min
Ganzjährig
4P

Ä Guetä!