

## Durch Dick und Dünn

www.adipositas-uni-bonn.de



Tipp: Die trockenen Zutaten lassen sich gut in Gläsern vorportionieren

## Schnelle Linsensuppe (4 Portionen)

Zutaten:

- 200 g rote Linsen
- 1 EL getrocknete Petersilie
- 500 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Röstzwiebeln
- 500 ml passierte Tomaten

Wer mag gibt noch Gemüse dazu, z.B. 2 große Möhren oder ein Bund Suppengrün

Alle Zutaten in den Kochtopf geben und 15 – 20 Minuten köcheln lassen.

Die Möhren bzw das Suppengrün putzen und kleinschneiden. Nach 10 Minuten Kochzeit zur Linsensuppe geben und mitgaren.

Achtung: zwischendurch rühren!