

## Low-Carb Kürbissuppe mit fitOil und Gerstengras



### Nährwertangaben

Angaben pro Teller

<b>Kalorien</b>	120 kcal
<b>Protein</b>	2.6g
<b>Kohlenhydrate</b>	14.6g
<b>Fett</b>	5.4g
<b>Ballaststoffe</b>	2.5g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

### Zutaten für die Kürbissuppe (4 Teller):

- 400g Hokkaido Kürbis
- 1 Suppenwürfel
- 500ml Wasser
- 20g Jungzwiebel
- 20ml natural fitOil (reich an Omega3 Fettsäuren)
- 10g Gerstengras Pulver
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Chilipulver

### Zubereitung der Kürbissuppe:

Die Jungzwiebel und den Hokkaido Kürbis in Stücke schneiden. Die Stücke zusammen mit einem Suppenwürfel in einen Kochtopf geben und in 500ml Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab mixen. 10g Gerstengras Pulver, etwas Kurkuma und Chilipulver dazugeben und nochmals umrühren. Die Suppe servieren und mit etwas natural fitOil verfeinern. Lass es dir schmecken und bleib fit!

### Produktempfehlungen für dieses Low-Carb Rezept:

