

## Rezept 18 / 0: Sprossensuppe

2	Karotten	
4	Mangoldblätter	
100 g	Spinat	
1 St.	Lauch	waschen, putzen und klein schneiden
je 1 Tl.	Erbsen	(2-4 Tage gekeimt)
	Kichererbsen	(2-4 Tage gekeimt)
	Linsen	(2-4 Tage gekeimt)
		mit dem Gemüse mischen und in
3 EL	Öl	andünsten
1 l	Wasser	dazugeben und mit
	Salz	abschmecken. Die Suppe ca. 30 Minuten kochen lassen, mit
	Butter	verfeinern und mit
	Salz	würzen.

**Lebensmittel**

Lauch  
Mangold  
Sellerieknolle  
Spinat  
Karotte  
Erbsen, grün  
Kichererbsen  
Linse

**Fleisch:** Nein      **Fisch:** Nein      **Butter:** Ja

**Rezeptart:** Mittagessen

**Schonkost:** Nein