

Stoffwechselkur Rezept für Tomatensuppe für 1 Portion

Tomatensuppe mögen wir sehr gerne, sie erinnert uns an Omas perfekt gekochte Lieblingssuppe und liefert zudem auch noch viele Vitamine bei kaum Kalorien. Hier kannst du ohne schlechtes Gewissen auch mal etwas mehr zuschlagen!

Zutaten:

- 100 gr Tomaten
- 50 gr Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- zum Würzen nach Belieben: Salz, Pfeffer, Majoran, Basilikum

Dauer: Circa 20 Minuten

Kalorien: 1 Portion 80 kcal



Zubereitung:

1. Gib alle Zutaten zusammen in einen Topf und bringe die Lebensmittel zum Kochen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben und köcheln lassen bis alles weich ist.
2. Als nächstes die Tomaten fein pürieren.
3. Drittens mit etwas Salz, Pfeffer, Basilikum und Majoran abschmecken.