

Meine 7 Gemüse Suppe mit 50% Gemüse (140 g)



- **Glutenfrei**
- **Vegetarisch**
- **Mit Ballaststoffen**
- **Mit naturbelassenem Steinsalz**
- **Ohne zugesetzten Haushaltszucker**
- **Ohne Geschmacksverstärker**
- **Mit 50% Gemüse**

Zubereitung:


1 Messlöffel (18g) für 175 ml Wasser.

Pulvermischung in eine Suppentasse geben, mit kochendem Wasser aufbrühen und dabei zügig umrühren bis sich das Pulver gelöst hat. Kurz ziehen lassen und genießen.

Zutaten

50 % Gemüsepulver und -stücke (Kartoffeln, Erbsen, Zwiebeln, Spinat, Karotten), Röstzwiebeln (Zwiebeln, Buchweizenmehl, Salz), Lauch, Isomaltulose*, Speisewürze, Sonnenblumenöl, natürliches Aroma, 5,34 % Steinsalz, Citrusfaser, Reismehl, Glucose Sirup, Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Gewürze, **Milcheiweiß**, Inulin, Kräuter

*Isomaltulose ist eine Glucose- und Fruktosequelle

Produkt-Information			
		Reversion: 01	
erstellt am: 18.08.2017	gültig ab: 16.02.2016	Seite 1 von 2 Seiten	MAISTRO HandelsgebmbH




Der Verzehr von Lebensmitteln, die anstelle von Zucker andere Zuckerarten enthalten, bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr weniger stark ansteigt als beim Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Nährwerttabelle:

Nährwerte	je 100 g Pulver	je 100 g Suppe
Brennwert	1494 kJ / 357 kcal	154 kJ / 37 kcal
Fett	8,98 g	0,93 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,20 g	0,12 g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
- davon Omega-3 Fettsäuren		
Kohlenhydrate	41,53 g	4,79 g
davon Zucker	15,87 g	1,64 g
Ballaststoffe	12,47 g	1,28 g
Eiweiß	14,20 g	1,46 g
Salz	9,81 g	1,02 g

Tipp:

Zum Verfeinern kann man verschiedenste festkochende Gemüsesorten verwenden. Sehr gschmackig z.B. Karfiol oder Kohlrabi.

Produkt-Information			
		Reversion: 01	
erstellt am: 18.08.2017	gültig ab: 16.02.2016	Seite 2 von 2 Seiten	MAISTRO HandelsgebmbH