



## Gemüsesuppe & weiße Bohnen

- 1 Zwiebel & Knoblauchzehe
- 1 Möhre, 1 Stange Sellerie
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl, extra nativ
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 600 ml Gemüsebrühe
- Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer

2 Portionen

### Gemüse vorbereiten

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Fein geschnittenes Gemüse dazugeben und etwas dünsten.

### Suppe kochen

Tomaten, abgetropfte Bohnen, Brühe und Kräuter hinzufügen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Ernährungsplus

Hülsenfrüchte und Gemüse liefern Ballaststoffe, Sättigung und viel pflanzliches Eiweiß sowie Schutzstoffe für Darm und Herz.