



# DER RESTART

## *Suppen Tag*

### Rezepte für Ihren Jungbrunnen Suppentag

Gönnen Sie Ihrem Verdauungssystem eine Pause und genießen Sie diese leichten und wohltuenden Suppen. Perfekt für mehr Energie und Leichtigkeit!



Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.Die-Abnehm-Akademie.de](http://www.Die-Abnehm-Akademie.de)  
Die-Abnehm-Akademie Weiden  
Pr.-Zintl-Str.- 9  
92637 Weiden

[info@abnehm-akademie.de](mailto:info@abnehm-akademie.de)  
0961 - 63 410 80

**DIE ABNEHM-AKADEMIE**  
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | [www.abnehm-akademie.de](http://www.abnehm-akademie.de)



## Rezept 1

### Basische Gemüsebrühe (4 Portionen)

#### Nährwerte:

Kalorien: 25 kcal

Eiweiß: 1 g

Fett: 0 g

Kohlenhydrate: 5 g

#### Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden.
2. Alles mit Wasser und Gewürzen in einem großen Topf aufkochen.
3. 30 Minuten köcheln lassen, dann abseihen und nur die Brühe trinken.

#### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Sellerie (ca. 100 g)
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kurkuma
- 2 Liter Wasser
- Salz und Pfeffer



## Rezept 2

### Karotten-Ingwer-Suppe (2 Portionen)

#### Nährwerte:

Kalorien: 120 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 5 g

Kohlenhydrate: 15 g

#### Zubereitung:

1. Karotten, Kartoffel und Ingwer klein schneiden.
2. Alles in Olivenöl kurz anbraten, Kurkuma hinzufügen.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken.

#### Zutaten:

4 Karotten

1 kleine Kartoffel

Stück Ingwer (ca. 2 cm)

1 EL Olivenöl

1 TL Kurkuma

500 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer



## Rezept 3

### Zucchini-Kokos-Suppe (2 Portionen)

#### Nährwerte:

Kalorien: 150 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 10 g

#### Zubereitung:

1. Zucchini und Zwiebel klein schneiden, Knoblauch fein hacken.
2. In Olivenöl anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Kokosmilch hinzufügen, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

#### Zutaten:

2 Zucchini

1 kleine Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

200 ml Kokosmilch

500 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

eine Prise Muskat



## Einkaufsliste zum Ausdrucken

### Obst/ Gemüse:

- 2 Zwiebeln
- 6 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 100g Sellerie
- 1 kleine Kartoffel
- 1 Hand voll frische Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 2cm Stück Ingwer

### Grundzutaten:

- Olivenöl Salz
- Pfeffer
- Kurkuma Muskat

### Flüssigkeiten:

- 2l Wasser
- 1l Gemüsebrühe
- 200ml Kokosmilch