

## Kartoffelsuppe mit Krabben

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

### Zutaten für 1 Portion:

500 g Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
250 g Krabben  
500 ml fettarme Milch (1,5 % F.)  
750 ml Brühe  
2 TL Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen und den klein geschnittenen Lauch leicht anbraten. Die Brühe und die klein geschnittenen Kartoffeln dazugeben und kochen bis die Kartoffeln weich sind. Alles pürieren, Krabben und Milch hinzugeben und noch einmal erhitzen (nicht kochen!). Jetzt noch mit Pfeffer und Salz abschmecken und heiß servieren. Wer es gerne etwas schärfer mag, kann noch Paprika (scharf) und Cayennepfeffer hinzugeben.

### Pro Portion:

350 kcal      27 g Eiweiß      12 g Fett      2,8 BE

