

## **Frischer Spargel mit Tomatencreme**

### **Ab 1. Woche**

**Zutaten (1 Portion):** 200 g Spargel  
1 Btl. Bonvita Tomaten-Suppe  
1 EL Magerquark  
1 EL gehacktes Basilikum.

200 g geputzten, gegarten Spargel anrichten.  
Tomaten-Suppe nach Anweisung zubereiten, Magerquark und  
Basilikum unterrühren und die Creme über den Spargel geben.



Pro Portion: 234 kcal 3,2 g Fett 2,5 BE