

# Fastensuppe

Mit frischen Kräutern kann man das Rezept für die Fastensuppe verfeinern und sich vom guten Geschmack überraschen lassen.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 2,0 h

**Gesamtzeit:** 2,2 h



## Zutaten

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 2 l        | <a href="#">Gemüsesuppe</a> |
| 410 g      | <a href="#">Karotten</a>    |
| 410 g      | Sellerie                    |
| 1 Handvoll | Biergermflocken             |
| 1 Bund     | Kräuter (nach Wahl)         |

## Zubereitung

1. Für die **Fastensuppe** Karotten und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. In die Gemüsesuppe geben und ca. 2 Stunden lang kochen.
2. Gemüse abseihen und mit frischen Kräutern bestreuen.

## Tipp

Die Fastensuppe nach Belieben mit anderen Gemüsesorten (z.B. Blumenkohl) variieren.