Kohlsuppe zum Abnehmen

Das Rezept für die Kohlsuppe zum Abnehmen ist ideal, wenn man schnell ein paar Pfunde loswerden möchte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

1 Kopf	Weißkohl
5 Stk.	Karotten
1 Stk.	Sellerie
2 Stangen	Lauch
1 TL	Suppenwürze (je nach Geschmack)
1 Bund	Petersilie

Zubereitung

1. Für die **Kohlsuppe zum Abnehmen** zuerst Lauch und Weißkohl putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sellerie und Karotten waschen, schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Einen großen Topf verwenden, das Gemüse hineingeben und mit Wasser aufgießen.

2. Das Gemüse sollte ganz mit Wasser bedeckt sein. Einmal aufkochen lassen, Temperatur herunterschalten und etwa eine halbe Stunde lang köcheln lassen.

3. Die Petersilie klein hacken und zur Suppe geben. Mit Brühwürfeln abschmecken. Eventuell mit Kümmel würzen. Dadurch wird die Kohlsuppe leichter verdaulich.

Tipp

Die Kohlsuppe zum Abnehmen sollte man nur für kurze Zeit auf den Speiseplan setzen, sonst wird die Ernährung schnell zu einseitig.