

# Krautsuppe zum Abnehmen

Mit dem Rezept für Krautsuppe zum Abnehmen lassen sich schnell einige überflüssige Pfunde loswerden. Aber nicht übertreiben, um einseitiger Ernährung vorzubeugen!

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 40 min



## Zutaten

1 Kopf	Weißkraut
4 Stk.	Paprikaschoten
2 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a>
1 Bund	Stangensellerie
1 Dose	<a href="#">Tomaten</a> (geschälte)
2 Stk.	Suppenwürfel
1 Prise	<a href="#">Pfeffer</a>
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Kümmel

## Zubereitung

1. Zu Beginn für die **Krautsuppe zum Abnehmen** das Weißkraut und den Paprika waschen und klein schneiden. Danach die Sellerie von den grünen Blättern befreien, den Staudensellerie waschen und in kleine Streifen schneiden, anschließend die Zwiebel pellen und in feine Ringe schneiden, die Tomaten grobwürfelig schneiden.
2. Als Nächstes das Ganze geschnittene Gemüse in einen Topf geben und mit Wasser überdecken, Suppenwürfel beigeben und mit Chili, Kümmel und Pfeffer abschmecken.
3. Danach die Krautsuppe etwa 20 Minuten einkochen, bis das Gemüse durch und weich ist.

## Tipp

Für unbeliebte Kilos ist die Krautsuppe zum Abnehmen der schnellste und leckerste Weg. Durch die Fatburner werden die Kilos schnell purzeln.