Magische Kohlsuppe

Schneller zur Bikinifigur! Mit dem Rezept für die bekannte magische Kohlsuppe kann man unkompliziert einige Kilos loswerden.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

1 Kopf	Weißkohl
1 l	Wasser
3 Stk.	Paprikaschoten
1 kg	Karotten
5 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Stangensellerie
2 Dosen	Tomaten (geschält)
2 TL	Gemüsesuppe-Extrakt

Zubereitung

1. Für die **magische Kohlsuppe** zuerst das gewaschene Gemüse in Stückchen schneiden. Anschließend gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Gemüse hineingeben. Jetzt die Hitze minimieren und das Gemüse solange kochen, bis es gar ist.

2. Je nach Geschmack die Suppe mit Gewürzen und Kräutern abschmecken, aber kein Salz verwenden.

Tipp

Die magische Kohlsuppe sollte maximal über 7 Tage lang gegessen werden.