Rezept

Zuckerfreie Instant-Nudelsuppe

Ein Rezept von Zuckerfreie Instant-Nudelsuppe, am 28.05.2025

Zutaten

- **1** Möhre
- **1 TL** Gemüsebrühe (Instant, ohne Zucker)
- **1 EL** Olivenöl
- **1** Frühlingszwiebel
- **60 g** TK-Erbsen
- **60 g** feine Vollkorn-Reisnudeln (z. B. Bifun)

Außerdem

- **2** Einmachgläser (à ca. 700 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 6 g F, 5 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Möhre schälen und fein raspeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

2. Zunächst die Instant-Gemüsebrühe, dann die Möhrenraspel, die Frühlingszwiebel, die gefrorenen Erbsen, das Olivenöl und zum Schluss die Reisnudeln (je nach Sorte und Größe eventuell vorher in Stücke brechen) auf die Einmachgläser verteilen. Gläser verschließen und bis zum Gebrauch (höchstens aber über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

3. Dann zum Servieren 1 l Wasser aufkochen und die Nudelmischung damit übergießen, umrühren. Gläser wieder verschließen und die Suppe ca. 5 Min. ziehen lassen. Suppe nochmals umrühren und genießen.