



Tomatensuppe mit Adozan

Eiweißreich, Fettarm

zur Eiweißerhöhung in der Ernährung, z.B. bei bariatrischer Chirurgie, Operation oder Wundbehandlung

4 Personen

Zutaten

- 50 g Butter
- 1 Zwiebel, mittelgroße
- 3 dl Wasser
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenkonzentrat
- 1 TL Gemüsebrühe
- 60 g Adozan Eiweiß, SanaCare
- 1 dl Sahne, 38% Fett
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 0,5 TL Salz
- 1 Prise (0,25 ml) Pfeffer, schwarz

Topping

- 2 dl Creme Fraiche, 38% Fett

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken
2. Zwiebel in einem Topf andünsten
3. Adozan in dem Wasser ausrühren
4. Alle Zutaten zu den Zwiebeln geben und die Suppe 15 Minuten kochen
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Mit Creme Fraiche servieren

Gefriergeeignet

Im Kühlschrank bis zu 3 Tagen haltbar

Nährwert	Pro Portion	Pro 100 g	Energie-%
Kilojoule/Kilokalorien	1927 KJ / 459 kcal	672 KJ / 160 kcal	
Eiweiß	18 g	6,5 g	16 E%
Kohlenhydrate	9 g	3 g	8 E%
Fett	39 g	14 g	75 E%