


Suppe mit roten Linsen und Apfel (vegan)

Zutaten

- 5g [Gemüsebrühe](#)
- 200g [Rote_Linsen](#)
- 20g Tomatenmark
- 1 Blatt Pfefferminze oder Zitronenmelisse
- 1 Äpfel
- Rosenkohl
- ca.  kcal ohne Gemüsebrühe und Gewürze

Zubereitung

- Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- Rote Linsen dazugeben.
- Klein geschnittenen Apfel dazugeben.
- Würzen.

Mit Campinggeschirr

- Spiritus:  ml.
- Zubereitung wie sonst auch.

Ernährung

From:

<https://wiki.natenom.de/> - **Natenoms Wiki**

Permanent link:

https://wiki.natenom.de/ernaehrung/rezepte/mittagessen/r_v_01

Last update: **2018/04/02 12:36**

