



plantafood  
MEDICAL

---

# KOCHSTUDIO

---

## Erbsensuppe mit Spirulina

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g grüne Schälervbsen
- 1 Bund Petersilie
- 1 l Wasser
- 50 ml Kokos- oder Sojamilch
- 1 - 2 Teelöffel Spirulina
- 1 Teelöffel Salz
- eine Prise Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebel in Würfel schneiden und glasig dünsten.
2. Erbsen weichkochen und abgießen.
3. Die gekochten Erbsen mit gepresstem Knoblauch und zerhackter Petersilie dazu geben. Ca. 5 min. alles zusammen anbraten.
4. Wasser und Milch hinzugeben und 10 min kochen lassen.
5. Spirulina hinzugeben und umrühren.
6. Alles pürieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit wünscht Ihnen:  
**Plantafood Medical GmbH Am Sportplatz 3 D-56291 Leiningen**

Telefon: +49 6746 94110 [kochstudio@plantafood.de](mailto:kochstudio@plantafood.de)  
[www.plantafood.de/plantafood-kochstudio](http://www.plantafood.de/plantafood-kochstudio)