

## Gemüsesuppe für die Startphase:

Zwiebel und Knoblauch mit ein wenig Öl anschwitzen, dann das Gemüse hinzugeben und kurz rühren bevor alles mit Wasser abgelöscht wird. Gewürze oder auch zuckerfreie Gemüsebrühe können schon vorab in das Wasser eingerührt werden. Die Suppe zum Kochen bringen und dann solange köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. (Variiert je nach Gemüsesorte)

Nach Belieben die Suppe vor dem Servieren pürieren und erneut abschmecken.

