

# Graukassuppe

**Kochzeit:** ca. 20min  
**Portionen:** 4  
**Kcal pro Portion** 279 kcal

## NÄHRWERTE pro Portion

	MENGE
Energie	279 kcal
Fett	6,8 g
- davon gesättigte Fette	1,3 g
Eiweiss	29,8 g
Kohlenhydrate	23,4 g
Ballaststoffe	4,9 g

### Tipp/Info

- In diesem Rezept, wurde der **Rahm** komplett **durch Milch ersetzt!**
- **Vollkorn**toastbrot ist **reich an Ballaststoffen**

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- zwei kleine Kartoffeln
- 1 Karotte
- ca. 300 g Graukäse
- 1 El Suppenwürze
- 2 El Rapsöl
- 150ml Milch 1,5%
- Salz, Pfeffer
- 2 Vollkorn-Toastbrotsciben (á 25g)

## Zubereitung

Zwiebel klein würfelig schneiden und in 1 El Rapsöl goldbraun anbraten.

Die Kartoffeln und Karotte würfelig schneiden und mit dem Zwiebel anbraten.

1 Liter Wasser mit 1 El Suppenwürze vermengen - angebratenen Zwiebel, Kartoffel und Karotten damit aufgießen. Köcheln lassen bis die Kartoffel- und Karottenwürfel weich sind. Anschließend den Graukäse hineinbröseln. Mit dem Pürierstab gut pürieren bis keine Gemüsestücke mehr in der Suppe zu sehen sind.

Mit Milch verfeinern. Die VK-Toastbrotsciben in kleine Würfel schneiden und in 1 El Rapsöl knusprig braten und zur Suppe servieren.

Mahlzeit mit dieser Tiroler Spezialität!