



Milch-Zuchhini Suppe

Sütlü Kabak Çorbası



5 Gläser Milch
2 mittel grosse Zucchini
3 Gläser Wasser
1/2 Glas Reis
1/2 Glas Fleischbrühe
1/2 Glas geribener Käse
2 KL Salz
1/2 KL Pfeffer

- # In einen kleinen Topf Reis und 3 Gläser Wasser hinzugeben und bei niedriger Hitze kochen bis der Reis seine Form ändert und das Wasser aufgenommen hat.
- # In einen anderen Topf Milch einfüllen und zum Sieden bringen, dazu geschälte und kleingewürfelte Zucchini hinzugeben.
- # Sobald die Zucchini glasig und weich geworden ist, den Reis mit samt der Flüssigkeit hinzugeben.
- # In die Suppe Salz, Pfeffer und Fleischbrühe hinzufügen, den Deckel schliessen und bei niedriger 20 Minuten kochen.
- # Kurz bevor die Suppe vom Herd genommen wird geriebene Käse hinzugeben, vermischen und warm servieren.

Tipp: Milch-Zuchhini Suppe hat wenig Kalorien und ist leicht zu Verdauung. Für diejenigen, die eine Diät machen, ist es eine ideale Suppe.