

## Buchweizensuppe

### Zutaten für 6 Personen

80 g Bio-Buchweizen  
10 g gehackte Zwiebel  
60 g Lauch (Ringe)  
600 ml klare Gemüsesuppe  
250 g Sauerrahm  
½ säuerlicher Apfel  
Salz

### Zubereitung:

Buchweizen, Zwiebel und Lauch in der Gemüsebrühe aufkochen, auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln. Apfelpaspeln und Rahm dazugeben und vor dem Servieren pürieren.

[www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)