

Kalte Melonen-Tomatensuppe

Zutaten für 1 Person

200 g Tomatenpüree (1 kleines Paket)
200 g Melonenstücke (1 kleine
Wasser- oder 1 Cantaloupe-Melone)
1 EL Olivenöl
1 TL Himbeeressig oder Balsamico
Salz, Pfeffer
Glatte Petersilie oder Basilikum
Dazu eine Scheibe getoastetes
Vollkornbrot



Foto Vernetzungsstelle
Seniorenernährung Hessen

Zubereitung:

Melone schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit dem Pürierstab fein pürieren. 250 g abmessen, den Rest ggf. einfrieren.

Melonenpüree mit Tomatenpüree, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Mit ganzen Kräuterblättchen dekorieren oder mit gehackten Kräutern bestreuen.

Ihre Vorteile:

- Eine erfrischende Suppe für heiße Tage, die im Nu zubereitet ist.
- Melone und Tomate liefern viel Flüssigkeit.
- Mit dieser Suppe bekommen Sie eine Portion Gemüse und eine Portion Obst.
- Das Vollkornbrot sorgt für Sättigung und Ballaststoffe.

www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung



Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter:** <https://www.in-form.de/>

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege



SEKTION HESSEN –
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.