

## FrISChe Sauerkrautsuppe

für 4 Portionen

### Zutaten:

250	g	Sauerkraut
600	ml	Kefir
40	g	Honig
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer, frisch gemahlen

### für die Garnitur:

40	g	Haselnüsse
25	g	Rosinen, in wenig Wasser eingeweicht
4-8		Zitronenmelisse-Blätter

### Zubereitung:

Sauerkraut klein schneiden.

Kefir mit Honig und Salz verrühren und mit dem Sauerkraut vermischen. Eventuell mit dem Stabmixer noch etwas zerkleinern, jedoch nicht pürieren.

Haselnüsse grob hacken.

Die Suppe in Teller füllen und mit den Nüssen, den Rosinen und den Zitronenmelisse-Blättern garniert servieren.

©Peter Krahn

