

# BUCHSTABEN-SUPPE MIT OMEGA-3

So macht das  
Lernen der Buchstaben  
doch noch mehr Spaß.



NOR<sup>S</sup>AN

# BUCHSTABEN-SUPPE MIT OMEGA-3



- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Basilikum
- 1 EL Oregano
- 100 g Buchstabennudeln
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Sahne oder Sahneersatz
- 1 bzw. 2 Löffel NORSAN Omega-3 KIDS\*

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anschwitzen. Mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen und die Tomaten hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab mixen. Dann die Sahne und die Nudeln dazugeben und für 4-5 Minuten ziehen lassen. Nun die Suppe auf 2 Schalen aufteilen und **NORSAN Omega-3 KIDS Öl\*** unterrühren.

Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf [www.norsan.de/rezepte](http://www.norsan.de/rezepte)



@M.studio - stock.adobe.com

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



\* Empfehlung von NORSAN:  
2-6 Jahre: ½ TL / 2,5 ml pro Tag  
6-12 Jahre: 1 TL / 5 ml pro Tag  
Ab 12 Jahren: 1 EL / 9 ml pro Tag

## NORSAN

San Omega GmbH  
[www.norsan.de](http://www.norsan.de)

Tel.: DE: 030 555 788 990

AT: 0800 070908

Mail: [post@norsan.de](mailto:post@norsan.de)