



*Selleriesuppe  
für 2 Personen  
(für 2 Tage)*

**Zubereitung**

**Selleriesuppe**

Erhitzen Sie in einem Topf PEM-Spray und braten Sie Karotten, Knoblauch und Schalotten an. Fügen Sie den Sellerie hinzu und gießen Sie die warme Brühe darüber. Bringen Sie den Topf zum Kochen und decken Sie ihn mit einem Deckel ab. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe weitere 20 Minuten köcheln bis der Sellerie weich ist. Verrühren Sie alles mit einem Stabmixer bis eine cremige Suppe entsteht. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

**Hähnchen mit Rote-Bete-Salat**

Schneiden Sie das Hähnchen in Stücke und braten Sie es in einer Pfanne mit PEM-Spray an, danach lassen Sie es auskühlen. Währenddessen schneiden Sie die Rote Bete in kleine Stücke und hacken Sie den Dill und die Zwiebeln fein. Hähnchen, Dill und Zwiebeln in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln und 1 TL Apfelessig hinzufügen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die HCG Diät kann im Webshop ([www.Bio-Hcg.de](http://www.Bio-Hcg.de)) für €124,50 bestellt werden. Sie erhalten 24 Ampullen (jeden Tag 1 Ampulle), das Begleitbuch 'Leben im Gleichgewicht', HCG Diät Rezepte und Pipetten um Flüssigkeit aus der Ampulle zu extrahieren. Das alles in einer praktischen Tragetasche.