



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter



ALMALEVES

Az almaleves savanykás ízével még a nyárni nagy melegben is jól tud esni. Észrevétlenül biztosítja folyadékbevitelünk egy részét, mindemellett az alma vízben oldódó rost (főként pektin) tartalma jótékony hatással van az emésztésre.

HOZZÁVALÓK

4 db alma
1 db citrom

ízlés szerint szegfűszeg
ízlés szerint őrölt fahéj
2 ek xilit

175 ml natúr joghurt
1 ek
kukoricakeményítő

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 Az almát mossuk és hámozzuk meg, majd kockázzuk fel.
- 2 Tegyük az almát egy lábasba, majd öntsük fel adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel (kb. 1 l).
- 3 Ízesítsük a levest az édesítővel, a fahéjjal, a szegfűszeggel, valamint a citrom kifacsart levével és héjával.
- 4 Ha az alma megpuhult habarjuk be a levest a natúr joghurttal simára kevert kukoricakeményítővel.
- 5 Főzzük még néhány percig.
- 6 Hidegen fogyasszuk.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



auchan