



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés: **20 perc**



**Répási Eszter**

## BROKKOLIKRÉMLEVES

A brokkoli egy rendkívül hasznos zöldség. Kiváló forrása a kalciumnak, a káliumnak, a C-vitaminnak és a luteinnek (antioxidáns).

### HOZZÁVALÓK

500 g brokkoli  
ízlés szerint víz,  
amennyi éppen ellepi  
50 ml 8%-os

főzőtejszín  
100 g kefir  
fél db zöldségleves  
kocka  
ízlés szerint  
szerecsendió

ízlés szerint só ízlés  
szerint  
(zöldfűszerekkel pl.  
vasfű jól  
helyettesíthető)  
1 evőkanál

burgonyakeményítő

### ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz  
Laktózt tartalmaz  
Tojásmentes

**1**

A brokkolit megmossuk és rózsáira szedjük.

**2**

Egy lábasba tesszük és annyi vizet öntünk rá, amennyi éppen ellepi.

**3**

Hozzáadjuk a leveskockát, és a szerecsendiót.

**4**

Puhára főzzük a brokkolit.

**5**

A tűzről levéve egy botmixer segítségével pürésítjük.

**6**

A tejszínt összekeverjük a kefirrel és az ételkeményítővel.

**7**

A levest visszatesszük a tűzhelyre.

**8**

A habarást hozzámelegítjük a leveshez, úgy hogy a levesből a habaráshoz merünk, és összekeverjük.

**9**

A habarást lassan, folyamatos kevergetés közben a leveshez öntjük.

10

Végül pedig pár percig összeforraljuk.

11

Levesestálakba tálaljuk, és krutonnal szórva fogyasztjuk.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

