Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **60 perc**

**Répási Eszter**

# CÉKLAKRÉMLEVES

A céklát a magyarok nagy része általában csak savanyúságként fogyasztja. Ez a leves jó választás lehet, ha szeretnénk további variációkat kipróbálni. A cékla jó forrása a C-vitaminnak és a folsavnak, melyek fontos szerepet játszanak a vasfelszívódásban, és ezzel a vörösvértestek képzésében.

## HOZZÁVALÓK

5 db cékla
1 evőkanál margarin
1 kis darab gyömbér
3 dl kókusztej
1 csipet só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)
1 csipet fehérbors
1 csipet szerecsendió

## ALLERGÉNEK

laktóz

1. A céklákat mossuk meg, majd csomagoljuk alufóliába 180°C-os sütőben süssük míg meg nem puhulnak (kb.40 perc).
2. Ha puhák, vegyük ki, hámozzuk meg, majd kockázzuk fel.
3. Egy lábasban olvasszuk meg a margarint, majd dobjuk rá a céklát, meghámozott és lereszelt gyömbért.
4. Sózzuk, borsozzuk, majd pároljuk puhára.
5. Adjunk hozzá kb 100 ml vizet, majd pürésítsük egy botmixer segítségével, közben pedig adagoljuk hozzá a kókusztejet is.
6. Tegyük vissza a tűzhelyre, adjuk hozzá a szerecsendiót, majd forraljuk fel még egyszer.
7. Fogyasszuk melegen, kókuszcshipsz szórattal.

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

Auchan