



Tálalás: **5 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Répási Eszter

CÉKLÁS CSICSERIBORSÓKRÉM

A cékla jó forrása a C-vitaminnak és a folsavnak, melyek fontos szerepet játszanak a vasszívódásban, és ezzel a vörösvértestek képzésében is.

HOZZÁVALÓK

2 cékla

300 csicsriborsó

2 citromlé

1 római kömény

2 natúr joghurt

1 só (zöldfűszerekkel

helyettesíthető)

1 őrölr fehérbors

ALLERGÉNEK

laktóz

- 1 A csicsriborsót előző nap beáztatjuk.
- 2 Ha már egy napot ázott vízben megfőzzük, majd leszűrjük.
- 3 A céklát mossuk meg, majd egészben főzzük puhára.
- 4 Ha megpuhult hámozzuk meg, majd vágjuk nagyobb darabokba.
- 5 A csicsriborsót, a céklát és az ízesítő anyagokat botmixer segítségével pürésítsük.
- 6 Tegyük hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.



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

