



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 db cékla

300 g csicsriborsó

2 evőkanál citromlé

1 csipet római kömény

2 evőkanál natúr

joghurt

1 csipet só

(zöldfűszerekkel  
helyettesíthető)

1 csipet őrölt 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](https://auchan.hu/receptek) oldalról!



**auchan**