

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **20 perc**

Répási Eszter

ÉDESBURGONYA KRÉMLEVES

Az édesburgonya gazdag béta-karotinban, valamint pektinben (vízben oldódó rost, mely gátolja a koleszterin egy részének a felszívódását).

HOZZÁVALÓK

5 db édesburgonya
fél db póréhagyma
150 ml 8 %-os
főzőzejszín
izlés szerint vegamix
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
izlés szerint késhegyni
frissen reszelt gyömbér
izlés szerint babérlevél
izlés szerint kb 650 ml
víz

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

1. Az édesburgonyát mossuk meg, hámozzuk meg, majd kockázzuk fel.
2. A póréhagymát szintén mossuk meg, és a felét karikázzuk fel vékonyan.
3. Helyezzük a zöldségeket egy lábasba, öntsük fel vízzel, ízesítsük és főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
4. Ha puha, vegyük le a tűzről és egy botmixer segítségével turmixoljuk krémesre (ha túl sűrű lett, vízzel még higíthatjuk).
5. Tegyük vissza a tűzre, forraljuk fel ismét, majd öntsük hozzá a tejszínt.
6. Forraljuk össze.

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

Auchan