



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **25 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter

GÖRÖG GYÜMÖLCSLEVES

A görög- illetve a sárgadinnyét a zöldségfélék közé soroljuk, ezen belül is a kabakosok családjába tartozik (a tökhöz, az uborkához és a cukkinihez hasonlóan). A sárgadinnye gazdagon tartalmaz β -karotint, mely az A-vitamin előanyaga. A görögdinnye a paradicsomhoz hasonlóan magas likopin tartalommal rendelkezik, mely kedvező hatással bír a daganatok ellen.

HOZZÁVALÓK

600 g görögdinnye
250 g sárgadinnye
100 g meggy
100 g málna
50 g egres

200 ml frissen facsart
narancslé
150 ml 8 %-os
főzőtejszín
izlés szerint xilit ízlés

szerint
izlés szerint egész
fahéj
izlés szerint egész
szegfűszeg
1 db citrom

1 púpzott evőkanál
kukoricakeményítő

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A gyümölcsöket megmossuk, amiről szükséges, arról eltávolítjuk a héját.
- 2 A dinnyét felkockázzuk, a meggyet kimagozzuk, az egrest negyedeljük.
- 3 A fűszerekkel (fűszer tartó tojásba téve), a narancslével, a xilittel, valamint 5 db citromkarikával ízesített aromás lében megfőzzük a gyümölcsöket.
- 4 Ha a gyümölcsök kellőképpen megpuhultak, a kukoricakeményítővel csomómentesre kevert tejszínes habarással besűrítjük a levest.
- 5 Tálalás előtt tegyük néhány órára hűtőszekrénybe, hogy lehűljön.



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

