



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter

KARALÁBÉLEVES

A karalábé magas kálium tartalommal rendelkezik, mely hozzájárul szívünk megfelelő működéséhez, valamint a káliumionok a nátriumionokkal együttműködve szabályozzák szervezetünk vízegyensúlyát.

HOZZÁVALÓK

2 db karalábé
2 db sárgarépa
1 db fehérrépa
1 db vörshagyma

180 ml natúrjoghurt
2 csapott ek teljes
kiőrlésű liszt
1 ek olaj
izlés szerint só

(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint
petrezselyem

izlés szerint vegamix
ALLERGÉNEK
Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, majd a karalábét és a vörshagymát felkockázzuk, a répákat felkarikázzuk.
- 2 Egy lábasban felhevítjük az olajat, majd megdinszteljük rajta a hagymát.
- 3 Hozzáadjuk a többi zöldséget is.
- 4 Felöntjük adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel.
- 5 Fűszerezzük.
- 6 Ha a zöldségek megfőttek a joghurtból és lisztből elkészített habarással besűrítjük a levest.
- 7 Forraljuk még pár percig, hogy a liszt íze elfőjön.
- 8 Forrón tálaljuk, ha szeretnénk készíthetünk hozzá teljes kiőrlésű lisztből nokedlit.



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

