



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **10 perc**



Répási Eszter

PÓRÉHAGYMÁS-KÁPIÁS-ZÖLDALMÁS SZENDVICKSRÉM

A paprika és a póréhagyma C-vitamin tartalmának köszhetően, ez a szendvicskrém, hozzájárul a napi C-vitamin igényünk kielégítéséhez.

HOZZÁVALÓK

1 szál póréhagyma
1 db kápia paprika

fél db zöldalma
150 ml víz
ízlés szerint vegamix

4 ek szójaszószt
43134 ek görög joghurt

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A póréhagymát megmossuk, sötétzöld részét eltávolítjuk, majd a fehér részét megtisztítjuk, félbe vágjuk, és felkarikázzuk.
- 2 Kb. 150 ml szójaszósszal és vegamixel ízesített vízben vízben megpároljuk.
- 3 Az almát és a kápiát megmossuk, majd felkockázzuk.
- 4 A póréhagymát a visszamaradt főzőlével, valamint a joghurttal és az alma felével összeturmixoljuk.
- 5 Belekeverjük az apró kockákra vágott kápiát, valamint a megmaradt almát.
- 6 Fogyasztás előtt kb. 1 órára hűtőszekrénybetesszük, hogy az ízek összeérjenek.



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

