



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **10 perc**



Répási Eszter



RIBIZLI LEVES

A ribizli, úgy mint a többi bogyós gyümölcs magas C-vitamin tartalommal rendelkezik. Mivel a gyümölcsök C-vitamin tartalma hőközlés hatására csökken, ezért annak érdekében, hogy ebből a tápanyagból minél többet megőrizzünk, fontos, hogy a levest csak minimálsi ideig (1-2 percig) főzzük.

HOZZÁVALÓK

500 g ribizli
3 evőkanál cukor

2 evőkanál
kukoricakeményítő
200 ml 8%-os

főzőtejszín
1 rúd vaníliarúd
kikapart magja
2 rúd fahéj

7 db szegfűszeg
ALLERGÉNEK
laktóz

- 1** Kb. 1 liter vizet főzünk a fűszerekkel, majd tegyük fel a lábast a tűzre és forraljuk fel.
- 2** Ha felforrt, adjuk hozzá az előzetesen megmosott és leszemezett ribizlit.
- 3** Főzzük egy- két percig, majd vegyük le a tűzről és turmixoljuk krémesre.
- 4** A turmixolás után passzírozzuk át a kapott krémet egy szűrőn, hogy az apró magokat eltávolítsuk belőle.
- 5** A tejszint keverjük csomómentesre a kukoricakeményítővel.
- 6** A levest tegyük vissza a tűzre, majd lassan csurgassuk hozzá a tejszint.
- 7** Pár perc alatt forraljuk össze.
- 8** Hagyjuk szobahőmérsékletűre hűlni, majd tegyük hűtőbe és fogyasszuk jó hidegen.



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

