



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter

TAVASZI ZÖLDSÉGKRÉMLEVES

A brokkoli egy rendkívül hasznos zöldség. Kiváló forrása a kalciumnak, a káliumnak, a C-vitaminnak és a luteinnek, mely egy antioxidáns hatású vegyület. Az antioxidánsok segítenek a daganatos megbetegedések megelőzésében.

HOZZÁVALÓK

200 g spenót
250 g brokkoli

1 csipet vegamix
1 csipet kakukkfű

150 ml 8%-os
főzőtejszín
2 rúd fahéj

250 ml 8 %-os
főzőtejszín

ALLERGÉNEK

- 1 A zöldségeket mossuk meg jó alaposan, majd szedjük a brokkollit rózsáira a pórét pedig karikázzuk fel.
- 2 Kb. 1,5 liter vízben tegyük fel főni a zöldségeket.
- 3 Ízesítsük vegamixxel és kakukkfűvel.
- 4 Ha a zöldségek megpuhultak, vegyük le a lábast a tűzről, majd botmixerrel krémesítsük a levest.
- 5 Tegyük vissza a tűzre, forraljuk fel ismét, majd öntsük hozzá a tejszínt.



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



Auchan