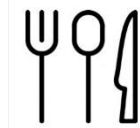




Elkészítés: 30 perc

Igazi téli krémleves. A sárgarépa a mézzel édes ízét az alma savassága egészíti ki. Ha nem vagy laktózérzékeny, akkor normál tejszínnel is krémesítheted.

Almás sárgarépakrém leves



FŐZÉS

1x1

Hozzávalók:

4 db nagyobb sárgarépa
2 db alma
250 ml kókuszkrém / tejszín

1 evőkanál olaj
1 evőkanál méz
½ kávéskanál só

½ kávéskanál őrölt szerecsendió
őrölt bors lehetőleg friss
1 marék szeletelt mandula

Elkészítés:



1

A megtisztított sárgarépát felkockázzuk és az olajon, mézen enyhén megpirítjuk, majd fedő alatt puhára pároljuk.



2

Hozzáteesszük a kockára vágott almát, és azzal tovább pároljuk.



3

Felöntjük 300 ml vízzel, sózzuk, összeforraljuk.



4

Rászórjuk az őrölt szerecsendiót, és hozzáöntjük a kókuszkrémet.



5

Elkeverjük, borsozzuk, és még egyszer összeforraljuk. Vigyázzunk, mert nagyon fröcsköl.



6

Tapadásmentes serpenyőben óvatosan megpirítjuk a mandula szeleteket, nagyon óvatosan rázogattva, nehogy összetörjön.