



A tartós fogyás
sikerélménye!

Fanyar sörleves pirított feketekenyér kenyérkockával

2 személyre - 15 perc

Hozzávalók:

60 g Premium zöldségkrémleves
250 ml sovány tej
250 ml sovány tej
250 ml sör
2 TK cukor
1 szelet fekete kenyér

Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra és vágd kockákra a fekete kenyeret. Tedd egy tepsibe, amelyet a sütő középső szintjére teszel! Keverd össze a Premium zöldségkrémleveset sovány tejjel, úgy, hogy ne csomósodjon össze, és forrald fel! Amikor a leves forr, add hozzá a sört és a cukrot! Még egyszer forrald fel! Ne felejtse a sütőben a kenyeret! Fordítsd meg a kenyérkockákat, hogy mindkét oldaluk megpiruljon. Tálald a levest a feketekenyér levesbetéttel!

Hasznos információk:

A sör komlóból és árpamalátából készült alkoholos ital. A középkorban magas kalóriatartalma miatt fontos táplálék volt. Egy korsó sörben annyi kalória van, mint egy egész adag levesben. A sör, hizlaló dolognak számít. A mértékletes sörfogyasztás azonban megengedett (ügyelj az étkezések közötti szünetekre!), de az alkoholmentes sört kell előnyben részesíteni, amely csak fele annyi kalóriát tartalmaz, mint az alkoholtartalmú!

Mennyiség	Egység	Termék	Energia	Zsír	Fehérje	Energia100g-ban	Zsír 100g-ban	Fehérje 100g-ban
60	g	Premium zöldségleves	242,4	9,6	16,2	404	16	27
250	ml	Sovány tej (1%)	102,5	2,5	8,5	41	1	3,4
250	ml	Sör	97,5	0	1,25	39	0	0,5
15	g	Cukor	61,5	0	0	410	0	0
55	g	Fekete kenyér	90,75	0,55	3,3	165	1	6
			594,65	12,65	29,25			
		Értékek adagonként	297 kcal	6 g	15 g			