



Köményes zöldségkrémleves krumplival

2 személyre - 25 perc

Hozzávalók:

45 g Premium zöldségkrémleves
450 ml sovány tej
1 db közepes krumpli (~120g)
2 TK kömény
150 ml víz
Egy kevés só, bors

Először hámozd meg és vágd össze a krumplit 1 cm-es kockákra. 150 ml vízzel és a köménnyel együtt tedd egy fazékba, tegyél rá fedőt, és főzd kb. tizenkét percig. Ez alatt forralj fel 300 ml sovány tejet. Ügyelj rá, hogy a tej ne égjen le! Amikor a tej felforr, keverd össze a maradék 150 ml tejet csomómentesen 45 g Premium zöldségkrémlevesrel. Ha a köményes krumpli már 12 percet főtt, keverd össze a zöldségkrémlevesrel. Ízesítsd megfelelő mennyiségű sóval és borssal, és tálald egy csinos levesestányérban.

Hasznos információk:

A kömény egész Európában megterem – Ausztria és Magyarország a fő termőterületek közé számítanak. Étvágygerjesztő és görcsoldó hatású fűszer. A köménnyel meg lehet előzni a szélgörcsöket és segít fejfájás esetén.

Mennyiség	Egység	Termék	Energia	Zsír	Fehérje	Energia100g-ban	Zsír 100g-ban	Fehérje 100g-ban
30	g	Premium zöldségleves	121,2	4,8	8,1	404	16	27
450	ml	Sovány tej (1%)	184,5	4,5	15,3	41	1	3,4
4	g	Kömény	14,48	0,584	0,792	362	14,6	19,8
120	g	Krumpli	84	0,12	2,4	70	0,1	2
			404,18	10,004	26,592			
		Értékek adagonként	202 kcal	5 g	13 g			

A tartós fogyás
sikerélménye!