



A tartós fogyás
sikerélménye!

Pikáns bableves

2 személyre - 15 perc

Hozzávalók:

60 g Premium zöldségkrémleves, 500 ml sovány tej, 1 db frankfurti virsli (~60g, max. 25% zsír) 4 db fokhagyma gerezd, 100 g vörös vagy fehér bab (konzerv), 1 TK kömény, 1 TK csemege paprika, 1 EK mustár, 1 EK sűrített paradicsom, 1 szelet fekete kenyér, egy kevés só, bors

A frankfurti virsliit vágd karikákra és a fokhagyma gerezdeket aprítsd össze késsel, vagy nyomd át fokhagymanyomón. Keverd össze a 200 ml sovány tejet a zöldségkrémporral, a fokhagymával, a köménnyel, az őrölt csemege paprikával, a mustárral és a sűrített paradicsommal. Add hozzá a maradék tejet, és forrald fel a keveréket. Ez után tedd bele a levesbe a frankfurti virsli, a babot és még egy percre hagyd forni. Ízesítsd sóval és borssal! A leveshez kitűnően illik egy szelet fekete kenyér.

Hasznos információk:

A bab nagyon gazdag fehérjében, és elsősorban vegetáriánusoknak ajánlott. A triszacharidok, amelyeket a bab tartalmaz, sok ember szélgyörcsöket okoznak. Ezeket elkerülhetjük, ha a cukrot rövid ideig folyóvíz alá tartva kimossuk a babból. Ez által azonban vitaminok és ásványi anyagok mennek veszendőbe.

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
500	ml	Sovány tej (1%)	205	5	17	41	1	3,4
60	g	Frankfurti virsli	162	14,58	7,8	270	24,3	13
100	g	Fehér bab	87	0,5	5,5	87	0,5	5,5
12	g	Fokhagyma	16,08	0,012	0,72	134	0,1	6
4	g	Kömény	14,48	0,584	0,792	362	14,6	19,8
4	g	Édesnemes paprika	12,68	0,52	0,6	317	13	15
15	g	Mustár	12,9	0,6	0,9	86	4	6
15	g	Sűrített paradicsom	7,35	0,075	0,33	49	0,5	2,2
55	g	Fekete kenyér	90,75	0,55	3,3	165	1	6
			850,64	32,021	53,142			
		Értékek adagonként	425 kcal	16 g	27 g			