



Provance-i fokhagymakrémleves

2 személyre - 20 perc

Hozzávalók:

60 g Premium zöldségkrémleves
500 ml sovány tej
7-10 fokhagymagerezdek
1 EK olívaolaj
2 EK Provance-i fűszerek
egy kevés só, bors

A fokhagymagerezdeket aprítsd össze késsel nagyon finomra, vagy nyomd át fokhagymanyomón. Forrósítsd meg az olajat egy levesesfazékban takaréklángon, és folytonos keverés közben egy percig pirítsd az összeaprított fokhagymát és a provance-i fűszereket. Azután öntsd hozzá a 300 ml sovány tejet, és forrald fel – vigyázz, hogy a tej ne égjen le! Közben keverd össze a Premium zöldségkrémleves a maradék 200 ml sovány tejjel. Ha a tej felforrt, add hozzá a zöldségkrémleves, forrald fel még egyszer és ízesítsd sóval és borssal. Jó étvágyat!

Hasznos információk:

A fokhagyma kiváló gyógynövény. Erősíti az immunrendszert, jó kelések ellen és segíti az emlékezőtehetséget. A fokhagymát elsősorban Ázsiában termesztik; vadon gyakorlatilag már egyáltalán nem fordul elő.

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
12	g	Olívaolaj	105,72	11,952	0	881	99,6	0
30	g	Fokhagyma	40,2	0,03	1,8	134	0,1	6
13	g	Provance-i fűszerek	8,71	0,26	0,286	67	2	2,2
			602,03	26,842	35,286			
		Értékek adagonként	301 kcal	13 g	18 g			

A tartós fogyás
sikerélménye!