



LOW-CARB FŐÉTELEK

Brokkoli krémleves low carb módon sűrítve

Krémes, sűrű brokkoli krémleves Fibriya Zselésítővel sűrítve búzalisztes habarás helyett.

Mennyiség: 12 adag

26,5 kcal

1,2 g felszívódó szénhidrát

1,3 g Rost

1,7 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 1,5 kg friss brokkoli
- 2 liter víz
- 4 gerezd fokhagyma
- só, bors, koriander, bazsalikom
- 400 ml főzőtejszín
- fél teáskanál Fibriya zselésítő és sütési állagjavító

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A brokkolit a fokhagymával puhára főzzük.
2. Ízlés szerint fűszerezzük.
3. A puhára főtt brokkolit levével együtt, a tejszínnel és a Fibriya zselésítővel pürésítjük botmixerrel.
4. Ilyen kevés Fibriya zselésítővel is krémesebb és sűrűbb lesz a krémleves.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	26,5 kcal	86,7 kcal
Energia	110,9 kJ	362,9 kJ
Zsír	1,3 g	4,3 g
– amelyből telített zsírsavak	0,7 g	2,3 g
Szénhidrát	1,3 g	4,3 g
– amelyből cukrok	1,0 g	3,1 g
– amelyből poliolok	0,2 g	0,5 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	3,8 g
Rost	1,3 g	4,1 g
Fehérje	1,7 g	5,6 g
Só	0,3 g	0,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)