



Póréhagymás spárgakrémleves

Sűrű, tartalmas póréhagymás spárgakrémleves, amelyet búzaliszt helyett zabrost és zselésítő keveréke tesz krémessé. Pirított Fibriya zsúrkenyérkockákkal tálalható.

Mennyiség: 8 adag

31,9
kcal

1,4 g felszívódó szénhidrát

1,5 g Rost

1,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 1 nagy szál póréhagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 500 gramm zöld spárga
- 2,5 liter víz
- 500 ml főzőtejszín
- 3 evőkanál Fibriya Zabrost
- 1 csapott teáskanál Fibriya Zselésítő és sütési állagjavító
- só, bors, friss bazsalikom
- 20 g kókuszolaj

A kenyérkockákhoz

- Fibriya zsúrkenyér (Fibriya Univerzális Rostmixből)

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Egy kevés kókuszolajon pirítsd meg a karikákra vágott póréhagymát és a zúzott fokhagymát.
2. Dobd rá az apróra vágott zöld spárgát, majd öntsd fel a vízzel. Fűszerezd ízlés szerint sóval, borssal, friss bazsalikkal, és főzd puhára a zöldségeket.
3. A szénhidrátmentes sűrítéshez a zabrostot keverd el alaposan a zselésítővel. Öntsd hozzá a főzőtejszínt, keverd teljesen simára, majd csurgasd a levesbe.
4. Egy botmixer segítségével pürésítsd az egészet, amíg krémessé nem lesz.
5. A levesbetéthez piríts felkockázott Fibriya zsúrkenyeret, és tálaláskor szórd a leves tetejére.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	31,9 kcal	154,2 kcal
Energia	132,8 kJ	642,9 kJ
Zsír	2,1 g	10,4 g
– amelyből telített zsírsavak	1,4 g	6,7 g
Szénhidrát	1,5 g	7,5 g
– amelyből cukrok	1,3 g	6,2 g
– amelyből poliolok	0,2 g	0,9 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,4 g	6,6 g
Rost	1,5 g	7,1 g
Fehérje	1,0 g	4,7 g
Só	0,2 g	1,1 g