



Fokhagymakrémleves

Adag: 6 adag
Elkészítés: 30 perc

1 adag (kenyér és sajt nélkül)

Energia: 115 kcal
Fehérje: 2 gramm
Szénhidrát: 5 gramm
Zsír: 10 gramm

1 adag (1 szelet kenyérrrel és 5 g sajttal)

Energia: 197 kcal
Fehérje: 7 gramm
Szénhidrát: 14 gramm
Zsír: 2 gramm



Hozzávalók

- 10 gerezd fokhagyma
- 1,5 evőkanál zabpehelyliszt (15 g)
- 1 evőkanál vaj (30 g)
- 250 g tejföl (12%-os)
- 1 csomó petrezselyemzöld
- 1,8 liter zöldségalaplé vagy erőleves (ha nincs ilyen készen, házilag, akkor erőleves kockából vagy zöldségleves kockából is főzhetsz)
- só
- 1 csipet őrölt fehér bors

Feltét személyenként:

- 1 szelet PurPur vita teljes kiőrlésű kenyér szeletelt (A SPAR-ban kapható)
- 5 g reszelt sajt

Elkészítés

1. A fokhagymagerezdeket pucold meg. Nyomd szét fokhagymanyomóval egy kisebb tálkába. Tedd félre.
2. A petrezselymet mosd meg és vágd finomra.
3. Ha nincs készen alapleved, akkor forralj fel vizet és tegyél bele leveskockát. Ez nem a legegészségesebb verzió – viszont gyorsabb.

4. Egy lábasban olvaszd fel a vaját, és add hozzá a lisztet. Keverd el és ha már kicsit besűrűsödött, akkor add hozzá a zúzott fokhagymát is, majd öntsd fel alaplével vagy erőlevessel. Habverővel keverd el.
5. Sóval, őrölt fehér borssal ízesítsd.
6. Egyszer fel kell fornia, utána add hozzá hőkiegyenlítővel a tejfölt (azaz, egy merőkanállal vedyél ki a levesből egy tálba, add hozzá a tejfölt, habverővel keverd el, majd lassan öntsd az egészet vissza a levesbe). Ha másodszorra is felforrt, akkor van kész a leves.
7. A krémesebb állag érdekében botmixerrel keverd át a kész levest.
8. Végül adj hozzá finomra vágott petrezselyemzöldet.
9. A tálald sajtos ropogóssal, amit úgy készíthetsz el, hogy a szeletelt kenyérrre szórsz egy kis reszelt sajtot és sütőben megpirítod.

Jó étvágyat hozzá!