

Wiosenna zupa rzodkiewkowa

Składniki:

WODA	500 ML	AWOKADO	100G	SOK Z BURAKA	10 G
DAKTYLE	50 G	CZOSNEK	5 G	JOGURT NATURALNY	
SELER NACIOWY	80 G	SÓL MORSKA	5 G / ŁYŻECZKA	LUB MAŚLANKA	250 ML
RZODKIEWKA	150 G	SOK Z CYTRYNY	15 G		

	Składniki	Masa	Czynność	 Ustawienie podgrzewania	 Prędkość	 Czas	Otwór w pokrywie
1	Woda	500 ml	Dodać	-	2000 obr./min	3-5 min.	Zamknięty
	Daktyle	50 g					
	Seler naciowy	80 g					
	Rzodkiewka	150 g					
	Awokado	100 g					
2	Czosnek	5 g	Dodać	-	2000 obr./min	1 min.	Zamknięty
	Sok z cytryny	15 g					
	Sok z buraka	10 g					
	Sól morską	5 g					
	Jogurt naturalny/maślanka	250 ml					

Zupę należy schłodzić przed podaniem, można podać z rzeżuchą, pokrojona botwinka i rzodkiewkami.



WEGETARIAŃSKIE

100 g:	21 kcal
Tłuszcze:	1,2 g
Białka :	0,9 g
Węglowodany:	2,1 g
Błonnik :	0,5 g

