

polewka- zupa



LINKA1312



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mąka	3 łyżki
sól	2 łyżeczki
woda	3 litry
kefir	0,5 litra

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Gotujemy 2,5 litra wody z solą. Pozostałe 0,5 litra mieszamy z mąką i dolewamy do garnka. Gdy zupa zacznie się prawie gotować dodajemy kefir. Mieszamy. Podajemy z ziemniakami lub makaronem. Danie dobre podczas postu lub dla osób na diecie