

Zielona zupa-krem z krewetkami



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

krewetki koktajlowe	300 g
awokado	2 szt.
włoszczyzna	400 g
brokuły	500 g (mrożone)
papryczka chili	1 szt.
limonka	1 szt.
kolendra	1 pęczek
ksylitol	1 łyżeczka
miód lipowy	1 łyżka
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
jogurt naturalny	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Krewetki obficie skrapiamy sokiem z limonki, dodajemy drobno posiekaną kolendrę, ksylitol, papryczkę chili i odstawiamy na pół godziny. Brokuły i włoszczyznę gotujemy do miękkości warzyw.

Avocado obieramy ze skóry, wyjmujemy pestkę i umieszczamy w naczyniu blendującym razem z brokułami i włoszczyzną, doprawiamy pieprzem. Przekładamy zawartość do garnka, gotujemy na małym ogniu, dodając miód i pół szklanki wody. Po zagotowaniu wlewamy nasz krem do talerzy, dodajemy odrobinę jogurtu naturalnego i dodajemy zamarynowane krewetki.

PRZEPIS POCHODZI OD [GACA SYSTEM](#)