

Avokádová polievka

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Avokádo rozkrojíme na polovicu. Vyberieme kôstku, dužinu vydlabeme a dáme do mixéra. Uhorku olúpeme, rozkrojíme po dĺžke a lyžičkou odstránime mäkký stred so semienkami. Pevnú dužinu nakrájame na kocky a dáme do mixéra.

Pridáme cesnak a zázvor nakrájaný nadrobno. Zalejeme cmarom, pridáme šťavu vytlačenú z citróna a olivový olej. Rozmixujeme na hladký krém a dáme do chladničky vychlaď. Podávame s kyslou smotanou a lístkami bazalky.

Ingrediencie

- **BABIČKA Kefír 3,3% 950 g** - 250 g
- **Uhorka hadovka** - 120 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Citróny** - 30 g
- **Zázvor čerstvý** - 5 g
- **Bazalka čerstvá** - 4 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Avokádo** - 200 g
- **RAJO Laktofree kyslá smotana 200 g 14%** - 80 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

