


SÜTŐTÖK KRÉMLEVES

Hozzávalók:

300 g	sült sütőtök
3 ek	olaj
1 fej	vöröshagyma
100 g	burgonya
1 gerezd	fokhagyma
1 evőkanál	friss gyömbér, vagy makkáskanálnyi őr
1 teáskanál	köménymag
2 teáskanál	cukor
6 dl	víz
200 ml	Loprofin tej
100 ml	tejszín
	só, fehér bors



Tálaljuk pirított
fehérjeszegény
kenyérkockával, vagy
Loprofin kifőtt
tésztával!

Elkészítése:

A sütőtököt 250 fokos sütőben 30 percig sütjük, majd a sütőből kivéve a húsát kikaparjuk. A burgonyát megfőzzük. Forró olajban a hagymákat, gyömbért, fűszereket megpirítjuk.

Hozzáadjuk a sütőtökhúst és a főtt burgonyát, majd sóval, fehér borssal ízesítjük, puhára pároljuk.

Felöntjük vízzel vagy zöldséglevessel, hozzáadjuk a tejszínt, **Loprofin** tejet, ha szükséges cukrozzuk. Legalább 15-20 percig főzzük.

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
összesen	90	3	20,34	131,6	5590 (1331)
1 adag	22	1,5	5,1	32,9	1398 (333)