



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów  
> Rozgrzewający krem z marchwi z mleczkiem kokosowym i imbirem



## Rozgrzewający krem z marchwi z mleczkiem kokosowym i imbirem

★★★★★ (13)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**121 kcal** / 1 porcję (273 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>44.21 kcal</b> 2.21%	Białko <b>0.89 g</b> 1.78%	Węglowod. <b>4.43 g</b> 1.64%	Tłuszcze <b>3.42 g</b> 4.89%	Błonnik <b>1.19 g</b> 4.76%	<b>GDA</b> <b>2.21 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Marchew - 300g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Sok pomarańczowy - 100g
- Mleczko kokosowe - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

**KROK 2:** Cebulę, marchewkę i imbir obierz, a następnie cebulę pokrój w kostkę, a pozostałe składniki w cienie plasterki.

**KROK 3:** Do garnka, na roztopione masło, wrzuć wyżej wymienione składniki i smaż przez ok. 5 minut.

**KROK 4:** Dodaj wcześniej przygotowany wywar i gotuj wszystko przez ok. 15 minut. Następnie dolej sok z pomarańczy oraz mleczko kokosowe.

**KROK 5:** Zupę zmiksuj przy użyciu blendera na gładką masę i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

*\*Krem podawaj udekorowany szczypiorkiem z kleksem mleczka kokosowego.*

*\*Smacznego!*

