



## **Krem z czerwoną soczewicą i grzanką**

2022-06-06

Zupy krem przygotowuje się bardzo szybko, są zdrowe i niskokaloryczne. To świetna opcja szczególnie dla zabieganych osób, którym trudno znaleźć czas na gotowanie. Dzięki tym warzywnym zupom łączymy nieznane dotąd składniki, komponując dla siebie treściwe śniadanie, obiad lub kolację.

### **Potrzebne składniki (przepis na 2 porcje):**

- Woda mineralna niegazowana – 200 g (0.8 x szklanka)
- Mleczko kokosowe light, 12% – 200 g (0.5 x opakowanie)
- Papryka czerwona 140 g (1 x sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 90 g (7.5 x łyżka)
- Cebula – 50 g (0.5 x sztuka)
- Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka)
- Kostka rosołowa warzywna – 5 g (0.5 x kostka)
- Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x szczypta)
- Curry – 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała – 1 g (1 x szczypta)

Do każdej porcji dodaj:

- Chleb żytni razowy – 30 g (1 x kromka)
- Dynia, pestki, łuskane – 5 g (0.5 x łyżka)

### **Przygotowanie:**

Poszatkuj cebulę. Pokrój na kawałki wydrążoną paprykę. Soczewicę dokładnie opłucz pod bieżącą wodą na sicie. Wsyp wszystko do garnka, zalej wodą, mleczkiem kokosowym, dodaj kostkę rosołową, curry i gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, mieszając całość. Po tym czasie dokładnie zmiksuj na krem blenderem ręcznym. Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz, przemieszaj i dopraw do smaku w razie potrzeby. Posyp porcję zupy pestkami dyni. Podawaj z grzankami.

### **Makroskładniki:**

**Kalorie:** 515.6 / **Białko:** 32.3 / **Tłuszcze:** 15.7 / **Węglowodany:** 55.2 / **Błonnik:** 7.2.