

Chřestovo-bazalkový krém



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

256 kalorií , 0 g cukrů , 12 g tuků , 20 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/chrestovo-bazalkovy-krem>

Příprava

Chřest očistíme, odřízneme zdřevnatělé konce, nakrájíme na špalíčky a dáme do mixéru spolu se stroužkem česneku, solí, pepřem, limetkovou šťávou a jogurtem. Rozmixujeme na kaši. Přidáme bazalku a ještě mixujeme. Podáváme ozdobené limetkovou kůrou.



Tip k receptu

Vhodné pro zastánce raw food.

Ingredience

- ✓ 1 hrst bazalky
- ✓ 1 svazek chřestu
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1/4 lžičky pepře
- ✓ 400 ml bílého jogurtu
- ✓ 1 ks limety

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Redukční, Vegetariánská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Polévka