

# Krémová česneková polévka



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

272 kalorií , 2 g cukrů , 2 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/kremova-cesnekova-polevka>

## Příprava

Roztopíme máslo, přidáme mouku a smažíme, do světle hněda. Přidáme bujón a důkladně rozmícháme. Poté přidáme smetanu, sůl, pepř, kmín a rozetřený česnek. Vše důkladně promícháme a necháme projít varem. Podáváme s pečivem.

## Ingredience

- ✓ 50 g másla
- ✓ 10 stroužků česneku
- ✓ 700 ml zeleninového bujónu
- ✓ 150 ml smetany
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 1/2 lžičky mletého kmínu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Labužník, Polévka