



Max konyhája - Trópusi gyümölcs krémleves

2010 március 12. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

nincs értékelve

Még

Mérték

Gyümölcsleves egy kicsit másképpen. Készítsük el előz nap, és hidegen tálaljuk. Sűrítéshez használjunk keményítőt, ezzel is csökkentve a szénhidrátot.

Hozzávalók:

- 1 vegyes gyümölcs konzerv (~ 820 ml)
- 1 ananász konzerv (~ 567 g) legyen mindkettő csökkentett cukortartalmú
- 2-2,5 dl fűz?tejszín
- 2 ek burgonyakeményít?
- 2 ek méz/barnacukor
- 1 tk vanília kivonat vagy vaníliás cukor
- 1 csipet (citromos) só
- pár csepp citromlé



A gyümölcsöket csepegtessük le, a vegyes bef?tt levét mindenképpen fogjuk fel, mert azzal öntjük fel. A mézet karamellizáljuk, majd adjuk hozzá a gyümölcsöket. Egy kicsit pirítsuk össze, adjuk hozzá a vaníliát és a sót is, majd öntsük fel a gyümölcslével és vízzel. Kis energián forraljuk fel, majd gyöngyözve f?zzük 5-8 percet.

A keményít?t keverjük ki a tejszínnel, és egy kevés hideg vízzel, majd folyamatosan keverve adjuk a leveshez. Pár percig f?zzük, de ne forraljuk.

Hidegen tálaljuk, adhatunk hozzá durvára tört (baba) piskótát.

Jó étvágyat hozzá!

Max

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

Szerző? a Flag Polgári Műhely tagja



Ajánló