



# SÜTŐTÖKÖS, ÉDESBURGONYÁS LEVES KÓKUSZTEJJEL

ELKÉSZÍTÉSI ÉS FŐZÉSI IDŐ: 30 PERC

## HOZZÁVALÓK

- 250 g sütőtök
- 220 ml kókusztej vagy tejföl
- 1 kanál NUTRILITE™ Szója-, búza- és borsófehérje alapú porkeverék
- 100 g sárgarépa
- 70 g édesburgonya
- 50 g hagyma
- 1 gerezd aprított fokhagyma
- 15 g tökmag
- 15 ml olívaolaj
- 15 g friss koriander vagy petrezselyem
- 1 csipetnyi curry
- 1 csipetnyi kurkuma
- Opcionális: vékony, friss gyömbérkarikák az ízek fokozására

## ELKÉSZÍTÉS

1. Hámozd meg és aprítsd fel a zöldségeket, majd főzd puhára őket forrásban lévő sós vízben az iCook serpenyő VITALOK funkciójával. Szűrd le a zöldségeket, majd tedd vissza őket a serpenyőbe. Öntsd az edénybe a kókusztejet és a NUTRILITE Szója-, búza- és borsófehérje alapú porkeveréket.
2. Forrald fel újra, add hozzá a curryt és a kurkumát, majd egy kis sót és borsot.
3. Turmixold össze a keveréket az iCook Turmixgéppel, adj hozzá még folyadékot, ha folyékonyabb levest szeretnél.
4. Tálalás előtt szórd meg tökmaggal és korianderlevéllel, és ha szeretnéd, add hozzá a gyömbérkarikákat.