

NYÁRI GYÜMÖLCSLEVES

Hozzávalók 4 adaghoz:

40 dkg magozott meggy

20 dkg barack

fél csomag vaníliás pudingpor

1-2 karika kezeletlen citrom

édesítéshez (amennyiben szükséges) pici cukor/stevia/méz

fűszerek: fahéj, szegfűszeg, esetleg csillagánizs

1,2 l víz

Elkészítés:

A gyümölcsöket alaposan megmossuk, magozzuk. A meggyet feltesszük főzni a vízbe, fűszerezünk és édesítjük picit, ha szükséges. Kb. 10 percig. Ezalatt a barackot pürésítjük, a pudingport kis vízzel simára keverjük. 10 perc után a leveshez adjuk a barackpürét, és miután felforrt, hozzákeverjük a pudingport. Ha elkezd forni, pár kavarással és már zárhatjuk is le. Miután kissé kihűlt fogyaszthatjuk, vagy tegyük hűtőbe.

Gyümölcslevest főzés nélkül is készíthetünk, akkor viszont azon frissében el kell fogyasztanunk. Adagonként min. 25 dkg gyümölccsel számoljunk, a nagyobb gyümölcsöket pürésítsük, az aprókat (pl. bogyósok) hagyjuk egészben. Jó, ha vannak benne gyümölcsdarabok, ne pürésítsük az egészet. Szezonális gyümölcsökből készítsük. Görög joghurttal dúsíthatjuk. Receptötlet:

<https://streetkitchen.hu/.../gyumolcsleves-fozes-nelkul/>

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!