

Studená "raw" mrkvová polievka



Čas prípravy: 20 minút

Druh jedla: Polievky

Viac živín, fytochemikálií či kvalitných tukov v jedinej polievke? Taká je "raw" mrkvová polievka, ktorá neprechádza tepelnou úpravou a je teda vhodná na horúce letné dni. Stačí vám čerstvá zelenina, konopné potraviny a za cca 20 minút pripravíte sebe a celej svojej rodine skvelé letné osvieženie :-)

Suroviny:

1/4 šálky konopného oleja SUM
3 PL konopného semienka SUM
4 šálky mrkvy, nastrúhanej najemno
3 šálky vody
1/4 šálky bielej cibule, nakrájanej na kocky
1/4 šálky petržlenovej vňate
1/2 šálky špenátu
1/4 šálky čerstvých paradajok
2 ČL sušeného oregana
1 veľké avokádo, nakrájané na malé kocky
1/4 šálky citrónovej šťavy v BIO kvalite
2 ČL štipľavého čili (malým deťom nedávame)

Postup práce:

Všetky suroviny okrem avokáda a konopného semienka rozmixujeme v mixéri, až kým nevznikne krémová hmota. Ozdobíme nakrájaným avokádom, konopnými semenkami a posypeme petržlenovou vňaťou. Takto pripravenú polievku môžeme podávať s celozrnným chlebom.