



TEKVICOVÁ POLIEVKA A POLIEVKA SO SLADKÝM ZEMIAKOM S KOKOSOVÝM MLIEKOM

ČAS PRÍPRAVY A DOBA VARENIA: 30 MINÚT

PRÍSADY

- 250 g tekvice
- 220 ml kokosového mlieka, alebo kyslej smotany
- 1 odmerka NUTRILITE All Plant Protein
- 100 g mrkvy
- 70 g sladkého zemiaku
- 50 g cibule
- 1 rozdrvený strúčik cesnaku
- 15 g tekvicových semienok
- 15 ml olivového oleja
- 15 g čerstvého koriandra alebo petržlenu
- 1 štipka kari korenia
- 1 štipka kurkumy
- Dobrovoľné: tenké prúžky čerstvého zázvoru na dodanie chuti

ČAS PRÍPRAVY

1. Zeleninu očistite a nakrájajte. Uvarte ju použitím metódy VITALOK v iCook Panvici v slanej, vriacej vode, kým nezmäkne. Vysušte a vráťte na panvicu. Zalejte kokosovým mliekom a pridajte NUTRILITE All Plant Protein Powder.
2. Privedte znovu do varu, pridajte kari korenie, kurkumu a ochuťte.
3. Zmiešajte použitím iCook Mixéra a v prípade, že chcete mať redšiu polievku, pridajte viac tekutiny.
4. Pred podávaním ochuťte tekvicovými semiačkami, listami koriandra a zázvorom.