



### Hozzávalók:

10 dkg lencse, 1-1 közepes szál sárgarépa és petrezselyemgyökér (8-8 dkg), fél fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, kb. 1 kiskanál só, 2 babérlevél, 1 dl tejföl, 1-1 kiskanál mustár és ecet, 1 mokkáskanál pirospaprika

1. A lencsét átválogatjuk, 1-2 órára, még jobb, ha egész éjszakára hideg vízbe áztatjuk, majd leszűrjük. Ezután egy lábasba szórjuk, 1 liter vizet ráöntünk, a megtisztított vegyes zöldséget, a hagymát meg a fokhagymát hozzáadjuk. Megsózzuk, a babérlevéllel fűszerezzük és főforraljuk.
2. Ezután leföldjük, kis lángon kb. 40 perc alatt puhára főzzük, majd kissé hűlni hagyjuk. A levesből a babérlevelet kidobjuk és a többit a tejjel turmixoljuk, mustárral meg ecettel ízesítjük, a pirospaprikával színezzük. Kevergetve megforrosítjuk. Aki szereti, a krémleves csipetnyi cukorral is ízesítheti.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + a lencse áztatása

Egy adag: 149 kcal