



### Hozzávalók

I. változat: 40 dkg kelbimbó (fagyasztott is jó), 1 kiskanál só, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 kiskanál kristálycukor, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 2 evőkanál finomliszt, 2 dl tejföl

II. változat: 1 közepes sárgarépa, 1 burgonya, só, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 kiskanál kristálycukor, 40 dkg kelbimbó (idényen kívül fagyasztott is lehet), 1 dl tej, 1 dl főzőtejszín, 2 zsemle (vagy 2 szelet kenyér)

1. Az első változathoz a kelbimbót megtisztítjuk, félbe vagy negyedekbe vágjuk, és egy fazékba rakjuk. Ha mélyhűtött zöldséget használunk, akkor azt fagyosan tesszük bele. 1 liter vizet öntünk rá, és lefödve fölforraljuk.
2. Megsózzuk, az ételízesítővel, a cukorral, a köménnyel ízesítjük. Lefedve, kis lángon kb. 20 percig főzzük. A lisztet a tejföllel és 0,5 deci vízzel simára keverjük, a kelbimbó levét ezzel sűrítjük. Ha szerencsénk van, a kelbimbó annyira puha, hogy habverővel pürévé keverhetjük. Ha ez nem sikerült, merülőmixerrel keverjük simára. Utánafűszerezünk.
3. A második változathoz a sárgarépát és a burgonyát megtisztítjuk, egycentis darabokra vágjuk. Sóval, ételízesítő porral és cukorral ízesített kb. 1 liternyi vízben - a megtisztított, szintén földarabolt kelbimbóval együtt - kis lángon, lefödve szűk félóra alatt puhára főzzük.
4. Hűlni hagyjuk, majd turmixoljuk vagy merülőmixerrel pürésítjük. Végül átszűrjük, a tejet meg a tejszínt beleöntjük, és megforrósítjuk. 5. A zsemlet (vagy kenyeret) kis kockákra vágjuk, sütőben szárazon megpirítjuk és a leveshez külön tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag I. változat: 175 kcal, II. változat: 265 kcal Egy adag: 1108 kJ/265 kcal • 10,0 g fehérje • 9,1 g zsír • 35,6 g szénhidrát • 3,9 g rost • 21 mg koleszterin