



Mrkvová přesnídávka

Ingredience

čerstvá mrkev cca : **280 g**

voda dle potřeby nebo : **200 ml**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Začněte tím, že si oloupete nebo oškrabete mrkve a ty pak nakrájíte na menší kusy. Zeleninu následně přesuňte do hrnce, podlijte vodou a nechte vařit do té doby, než mrkev změkne. To bude trvat zhruba čtvrt hodiny...

Mrkvová přesnídávka - recept

Začněte tím, že si oloupete nebo oškrabete mrkve a ty pak nakrájíte na menší kusy. Zeleninu následně přesuňte do hrnce, podlijte vodou a nechte vařit do té doby, než mrkev změkne. To bude trvat zhruba čtvrt hodiny. Nakonec přesnídávku ještě rozmixujte pomocí tyčového mixéru a podávejte vychladlou. Takto nesolenou, neslazenou a nekořeněnou přesnídávku můžete podávat i těm nejmenším!

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí