

Свекольный крем-суп с базиликом



На 100 грамм:
Калорийность: **50,0 ккал.**
Белки: **3,1 г.**
Жиры: **1,5 г.**
Углеводы: **6,0 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svekolnyj-krem-sup-s-bazilikom/>

Ингредиенты:

- 2 отварные свеклы
- 1 огурец
- пара стеблей сельдерея
- несколько веточек свежего базилика
- 1 зеленое несладкое яблоко
- 1 стакан кефира
- нежирный мягкий сыр
- соль по вкусу
- черный молотый перец, имбирь, кориандр

Приготовление:

Яблоко и сельдерей режем на кусочки и запекаем в духовке до мягкости. Свеклу можно предварительно отварить, а можно запечь, по желанию. Все овощи помещаем в блендер, добавляем базилик, кефир и измельчаем в пюре. Солим, добавляем специи, сыр, охлаждаем и подаем.