



Sárgarépas egészségkrém

Hozzávalók 1 személyre:

- 15 dkg túró
- 10 dkg sárgarépa
- 1 evőkanál búzacsíra
- édesítőszer
- 1 dl kefir
- Citromlé
- Bazsalikom

Elkészítése:

A túróat áttörjük, majd a sárgarépát megtisztítjuk és lereszeljük. Ezután a túros sárgarépát összekeverjük az édesítővel, a kefirrel, végül hozzáadjuk a búzacsírát. Ízlés szerint keverhető bele egy evőkanál citromlé vagy szárított bazsalikom.