
Zupa jabłkowa 1

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2739 razy.

2 jabłka

3 szklanki soku jabłkowego

1 białko

2-3 łyżki mąki ziemniaczanej

2 łyżki cukru

2-3 łyżki rodzynek

1 łyżka soku i otarta skórka z 1/2 cytryny

cynamon

melisa cytrynowa

Jabłka pokroić na cząstki, starannie usuwając gniazda nasienne. Sok zagotować z jabłkami, rodzynkami, łyżką cukru i skórką. Zagęścić zupę mąką. Białko ubić z resztą cukru i sokiem cytrynowym. Z piany uformować "kluseczki" /za pomocą dwóch łyżeczek/. Wrzucić do gorącej zupy na 4-5 minut /pod przykryciem, nie gotować !/. Zupę na talerzach udekorować melisą "kluseczki" posypać cynamonem.

Czas przygotowania: 25 minut, 1 porcja = 190 kcal.