



מרק דלעת ערמונים חורפי

מתכון בריא במיוחד וקל הכנה של מרק דלעת ערמונים חורפי שמחמם את הגוף והנפש

מצרכים:

- 1 דלעת ערמונים קלופה ומבושלת (סביב ה 4 כוסות / 550 גר')
- 4 כוסות (960 מ"ל) ציר מרק בטעם עוף
- 1 כף מחית קארי ירוקה
- 1 כפית שורש כורכום טחון או אבקת כורכום
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

להכניס את כל המרכיבים אל קנקן הויטמיקס ולסגור את המכסה היטב.

להפעיל את הויטמיקס על מהירות 1, להגביר בהדרגה למהירות 10

לערבל למשל 5 דקות.

בתאבון!