



Soupe de butternut Thermomix

Ingrédients

- g courge butternut
- ml lait demi-écrémé
- Ail cru
- Würfel Bouillon Légumes MAGGI

Préparation

1. Pelez le butternut et l'ail et coupez-les en petits morceaux.
2. Versez le lait, le bouillon et mixez 10 secondes vitesse 10 avec le bouchon.
3. Versez le butternut et l'ail et faites cuire 20 à 25 minutes (le temps de cuisson peut varier en fonction de la taille des morceaux de butternut) à 100°C, vitesse mijotage.
4. Mixez vitesse 8 pendant 1 minute.

Kohlenhydrate	41.49 g
Energie	261.32 kcal
Fette	0.66 g
Protein	23.73 g

🕒 50

⊕ 6 Portions