

# Jesenná tekvicová polievka



7. 9. 2022

Čo by to bolo za jeseň bez tekvicovej polievky. Sýto oranžové, voňavé a sýtiace. Viete, že tekvica Hokkaidó je zároveň superpotravinou? Obsahuje provitamín A, vitamín E, C a veľké množstvo draslíka. Pomáha pri poruchách funkcie žalúdka, ochorení pankreasu a sleziny, je teda vynikajúci aj pre diabetikov. Podľa najnovších vedeckých výskumov obsahuje dužina tejto tekvice zvláštne látky s preventívne protinádorovým účinkom. Podľa vykonaných štúdií postačí dlhodobá denná konzumácia 100 g tekvicovej dužiny na to, aby až trikrát poklesla pravdepodobnosť vzniku nádorového ochorenia, najmä rakoviny pľúc a prostaty. A to už stojí za to, aby ste si uvarili našu jesennú tekvicovú keto polievku.

## **Ingrediencie pre dve porcie:**

- Paprikové krutóny alebo [chrumkavé minibagetky Prodietix](#)
- [Zeleninová polievka Prodietix](#)
- 50 g tekvica Hokkaidó
- Korenie a soľ, lyžica olivového oleja
- Bylinky na ozdobu

## **Postup prípravy:**

Zmes na zeleninovú polievku vsypeme do 250 ml horúcej (nie vriacej) vody. V miske premiešame metličkou, aby sa prášok s vodou spojil. Na lyžici olivového oleja orestujeme na kocky nakrájanú tekvicu, osolíme. Pridáme do polievky a rozmixujeme. Polievku dozdobíme krutónmi a čerstvými bylinkami.