

# Krem z brokułów ze słonecznikiem

## Aksamitny krem z brokułów ze słonecznikiem

Ten **delikatny krem z brokułów** to prawdziwa uczta dla podniebienia! Zielona, aksamitna konsystencja i bogaty smak sprawia, że każdy koneser zup kremowych będzie zachwycony. Podstawą zupy jest **bulionetka drobiowa Knorr**, która nadaje głębi smakowej, a dodatek prażonego słonecznika wprowadza przyjemny, orzechowy akcent i chrupiącą teksturę.

### Dla kogo?

*Krem z brokułów* to doskonała propozycja dla całej rodziny, szczególnie dla osób ceniących lekkostrawne, pełnowartościowe posiłki. Brokuły są skarbnicą witamin i minerałów, więc [zupa](#) będzie idealna dla dbających o zdrowie i odporność. Kremowa konsystencja spodoba się również dzieciom, które zwykle niechętnie sięgają po zielone warzywa.

### Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako **rozgrzewający obiad** w chłodne dni lub lekka kolacja. To także elegancka przystawka na rodzinnym obiedzie czy spotkaniu z przyjaciółmi. Możesz podać ją w małych filiżankach jako amuse-bouche przed głównym daniem na bardziej wyszukanych przyjęciach.

### Czy wiesz, że?

Brokuły należą do rodziny kapustowatych i są jednym z najbogatszych w składniki odżywcze warzyw. Zawierają więcej witaminy C niż pomarańcze! Łodygi brokułów, które często

lądują w koszu, są równie smaczne i wartościowe jak różyczki, dlatego w tym przepisie wykorzystujemy całe warzywo.

## **Dla urozmaicenia**

Zamiast słonecznika możesz użyć prażonych pestek dyni lub mieszanki orzechów. Zupę można wzbogacić dodatkiem *grzanek czosnkowych* lub posypać startym serem typu parmezan. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj szczyptę gałki muszkatołowej lub kilka kropel oliwy truflowej przed podaniem.