Kalte Gurken-Avocado-Suppe

5—10 Min

Zubereitung

1 Im ersten Schritt die Gurke waschen und in Stücke schneiden. Dann die Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen.

2 Im nächsten Schritt alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und eine Minute lang auf niedriger und eine weitere Minute auf mittlerer Stufe mixen.

3 Zum Schluss die Suppe auf vier Teller verteilen, mit Olivenöl, Minze und Pfeffer garnieren und mit geröstetem Brot servieren.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Stk.	Gurke
1 Stk.	Avocado
1 Stk.	Limette (den Saft davon)
5 Stk.	Minzblätter
500 ml	Joghurt
200 ml	Wasser
1 EL	Olivenöl
0.5 TL	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz gemahlen
1 TL	Bio Ingwer gemahlen