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