



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 |

