



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

