

Abendessen

# Kalte Gurken- Avocado-Suppe



VEGETARISCH



GLUTENFREI

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 277 kcal

Kohlenhydrate: 19 g

Proteine: 9 g

Fette: 19 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 Gurke
- ¼ Avocado
- 90 g Naturjogurt (1,5% Fett)
- 10 ml Olivenöl
- Gewürze nach Belieben



CA. 10 MINUTEN

## Zubereitung

1. Die gekühlte Gurke schälen und in Stücke schneiden.
2. Gurke, Avocado, Öl und Joghurt mit einem Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Mit Gewürzen beliebig würzen & mit Minze zum Schluss dekorieren

**Tipp 1:** Je nachdem, welche Konsistenz du gerne haben möchtest, kannst du einfach noch etwas Wasser in die Suppe geben.

**Tipp 2:** Es passt geschmacklich übrigens auch super, wenn du noch etwas körnigen Frischkäse in die Suppe einrührst.