



Kalte Avocado-Gurkensuppe



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 229 kcal/ 959	Fett: 20 g
Eiweiß: 5 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 3 g
Kohlenhydrate: 7	ungesättigte Fettsäuren: 17 g

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten + Kühlzeit

Zubereitung:

1. Gurken schälen, in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Avocado längs halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln, zusammen mit dem Limettensaft, dem Joghurt, dem Olivenöl und der Brühe ebenfalls in den Mixer geben. Alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1-2 Stunden gut durchkühlen.

2. Paprika putzen, abspülen und sehr fein würfeln. Walnüsse grob hacken und kurz anrösten. Die Avocado-Gurkensuppe mit Paprika und Walnüssen bestreuen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Salatgurken
- 1 reife Avocado
- Saft von 2 Limetten
- 150 g Magermilchjoghurt
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml kalte Gemüsebrühe (Instant)
- Salz, Pfeffer
- je 1/2 rote und grüne Paprikaschote
- 40 g kalifornische Walnüsse
- Schnittlauch zum Garnieren