

KALTE GURKENSUPPE

Zutaten:

- 2 große Gurken (gekühlt)
- 2 grüne Äpfel, z. B. Granny Smith (gekühlt)
- 10 frische Minzblätter
- 4 EL Joghurt (gekühlt)
- Etwas Cayennepfeffer & Meersalz
- Zusätzlich: Eiswürfel
- Deko: Joghurt & Minzblättchen



Zubereitung:

1. Vorbereiten: Gurken und Äpfel gründlich waschen. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und beides (samt Schale) in grobe Stücke schneiden.
2. Mixen: Die Stücke zusammen mit den Minzblättern und dem Joghurt im Mixer (oder mit dem Pürierstab) sehr fein und cremig pürieren.
3. Abschmecken: Die cremige Suppe kräftig mit Meersalz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Servieren: Je einen Eiswürfel in eine Tasse geben und die Suppe darübergießen. Mit etwas Joghurt und frischen Minzblättchen dekorieren und sofort eiskalt genießen!

Viel Spaß und genieße deine kalte Gurkensuppe!

Tipp:

Die Suppe in einer Teetasse zu servieren, sieht wunderschön aus und ist die perfekte Portionsgröße für eine erfrischende Vorspeise.

Gut zu wissen:

Wenn du Gurken und Äpfel ungeschält mixt, sparst du nicht nur Zeit. Das liefert auch extra viele Vitamine und sorgt für die leuchtend grüne Farbe.

Meine Notizen: