

Kalte Gurkensuppe

Suppe

Frühling

Gemüse

Low Carb

Sommer

ZUBEREITUNG



Gurke schälen, in Stücke schneiden, mit den anderen Zutaten im Mixglas mixen und kalt stellen. Die Suppe gut gekühlt servieren.

Tipp: Als Einlage in die Gurkensuppe schmecken kleine Gurkenwürfel oder klein gehackte Eier besonders gut.



ZUTATEN



1 Salatgurke

300 ml klare
Gemüsesuppe

100 g Magertopfen

250 g Natur Joghurt

150 g QimiQ

1 Knoblauchzehe gehackt

1 TL Kotányi Dille

Salz

Pfeffer