

Kalte Zucchini-Avocado-Suppe



SOMMERSUPPEN

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Brühe in einem Topf aufkochen. Zucchini zugeben und bei kleiner Hitze in 4-5 Minuten weich köcheln. Vom Herd nehmen, auskühlen lassen und für etwa 1 Stunde kaltstellen.
2. Avocados schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Limettensaft beträufeln.
3. Kräuter waschen. Avocadowürfel mit Joghurt und Kräutern zu den Zucchini geben. Mit je 1 Prise Kreuzkümmel und Salz würzen. Zu einer cremigen Suppe pürieren.
4. Die Suppe in einem tiefen Teller servieren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zucchini (ca. 210 g)
- 250 ml Gemüsebrühe
- Saft von 1/2 Limette
- 200 g Avocado, reif
- 5 g Minze, frisch
- 25 g Brunnenkresse, frisch
- 100 g Joghurt 1,5 % Fett
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz



193 kcal
Kalorien



10 g
Kohlenhydrate



14 g
Fett



6 g
Eiweiß



5 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt