

Kalte Gurken-Cremesuppe

- für 4 Personen -

300 ml Joghurt 1,5% Fett

500 g Salatgurken

50 g Frischkäse, 45 % F. i. T.

100 ml kalte Gemüsebrühe

1 Bund Dill

Salz, Zitronensaft, weißer Pfeffer

- Gurke waschen, grob reiben
- Dill fein hacken
- Joghurt, Frischkäse, Gurke und Dill mit der Gemüsebrühe pürieren
- mit Salz, Zitrone und Pfeffer abschmecken

1 Port.:

Nährwert:

100 kcal; Protein: 5 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 8 g; Ballaststoffe: 2,6 g