Kalte Gurkensuppe im Glas

Die kalte Gurkensuppe im Glas ist eine hervorragende Suppe für heiße Sommertage. Das gesunde und leichte Rezept schmeckt sehr erfrischend.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,2 h

Zutaten

2 Stk.	Salatgurken (geschält)
500 g	Magerjoghurt (natur)
2 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 EL	Bio-Zitronen
	Salz und Pfeffer
2 Stk.	Minzeblätter

Zubereitung

1. Für die **kalte Gurkensuppe im Glas** die Salatgurken in grobe Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit dem Joghurt pürieren.

2. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Zitronenschale abreiben und dazu geben. Minze Blätter fein zerhacken. Den Saft der Zitrone auspressen, hinzugeben und mit Salz Pfeffer und Minze abschmecken.

3. Zugedeckt für etwa 2 Stunden im Kühlschrank kühl stellen. In Gläser anrichten und servieren.

Tipp

Die Gurkensuppe mit Minze Blätter dekorieren. Wer keine Minze mag, kann die Suppe auch mit Dill verfeinern.