Vegane Gurkensuppe

Die vegane Gurkensuppe ist eine willkommene Erfrischung an heißen Sommertagen. Das feine und gesunde Rezept gelingt in wenigen Minuten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

500 g	Salatgurken (Bio)
1 Stk.	Avocado
2 Stk.	Stangensellerie
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl extra vergine
1 TL	Basilikum (frisch)
1 TL	Dill (frisch)
1 EL	Limettensaft
400 ml	Wasser
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die **vegane Gurkensuppe** wird kalt serviert und ist denkbar einfach in der Zubereitung. Dazu das Gemüse waschen, putzen und grob zerkleinern. Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herausschälen.

2. Zusammen mit dem Wasser, frisch gepressten Limettensaft, Olivenöl und Kräutern in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Verschlossen in einem Gefäß im Kühlschrank für eine Stunde durchziehen lassen.

4. In Gläser oder Teller anrichten und mit Gurkenscheiben dekorieren.

Tipp