



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Kalte Gurkensuppe mit Walnüssen

- für 4 Personen -

Zutaten:

1 Salatgurke (500 g)
500 g Joghurt 1,5 % Fett
1 EL kalt gepresstes Rapsöl
250 ml Wasser
1 Knoblauchzehe fein gehackt
2 Walnuskerne frisch gehackt
weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker, Salz
1 EL Zitronensaft
1 EL Balsamico, weiß
½ Bund Dill, fein gehackt

Zubereitung:

Gurke grob würfeln, 4 dünne Scheiben für die Garnitur zurücklegen ·
Gurkenwürfel mit Joghurt, Rapsöl, Wasser, Knoblauch und
Walnüssen pürieren · mit Pfeffer, Zucker, Salz und Balsamico
abschmecken · in Gläser füllen · mit Gurkenscheiben und Dill
dekorieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 55 kcal, 1 g Ball., 0,5 mg tier. Chol.
1/2 KHE