



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

kalte Avocado-Buttermilchsuppe



Einkaufsliste:

Avocados, 2 reife Hass-Avoc.

Zitronen, 1 Bio

Buttermilch, 3,5 %, 0,5 l

griech. Sahnejoghurt (10 %), 200 g

Mineralwasser mit Kohlensäure

süßer Senf, 1 EL

Basilikum, ½ Bund

Thymian, 3 Stängel

Zucker

Salz





Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

kalte Avocado-Buttermilchsuppe

	 einfach / schnell	 preiswert
 kalt servieren		
	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	

Vorbereitung:

- Zitronenschale abraspeln, Saft auspressen,
- Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch herausnehmen,
- mit Zitronensaft beträufeln,
- Basilikum- und Thymianblätter abzupfen

Zubereitung:

- in einem Mixbecher mit dem Pürierstab zerkleinern: Avocados, Zitronenschale, Basilikum, Thymian, süßen Senf, Buttermilch und griechischen Joghurt,
- die gewünschte Konsistenz mit Mineralwasser herstellen,
- mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken,
- in flache Gläser füllen, mit Basilikumblättern garnieren

Tipps:

- Die Suppe sollte eiskalt serviert werden.
- An Kräutern könnt ihr auch Minze, Petersilie und Dill verwenden.