

## Kalte Gurkensuppe mit Garnelen

Zeit gesamt 10min



Zubereitungszeit 10min





## Zutaten

für 4 Portionen

101 11 0101011011
Salatgurken
Zitronen
B 6

400 g 1 St. 5 g Dill, frisch 200 g saure Sahne Joghurt, natur 200 g Salz 1 g Pfeffer, schwarz gemahlen 1 g 1 TL Zucker Cayennepfeffer 0.25 TL Party Garnelen 150 g

## Zubereitung



- 1. Gurke schälen, Enden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen.
- 2. In den Mixbehälter Gurke, saure Sahne, Joghurt, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 EL Zitronensaft und Cayennepfeffer geben und 30 Sek./Stufe 10 pürieren. Kaltschale abschmecken und auf 4 Teller verteilen, mit Garnelen und Dill dekorieren und servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	192 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g