1A+1B Vegetarisch

Grüne Gazpacho

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das gesamte Gemüse in eine große Schüssel oder einen Mixer geben. Knoblauch, Frühlingszwiebel, Weißweinessig, Olivenöl und etwas Salz hinzufügen. Im Mixer oder mit einem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Suppe pürieren. Die Suppe mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen oder Eiswürfel hinzufügen wenn die Suppe sofort serviert werden soll.

Zutaten

- [ ] ¼ grüne Paprika in Stücken
- [ ] ½ Gurke in Stücken
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 2 Stangen Frühlingszwiebel in Ringen
- [ ] ½ Knoblauchzehe, geschält
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**134 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**2 g**