



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      |