

Vitaminski

Rezept für 4 Personen

2 Salatgurken je ca. 300 g
1 Schale Kresse
400 ml Buttermilch
Kräutersalz
Cayennepfeffer
Gurkensticks und Kresse zur Deko

Zubereitung:

1. Gurken schälen und grob zerkleinern. Kresse mit der Schere abschneiden.
2. Buttermilch mit den Gurkenstücken und der Hälfte der Kresse im Mixer pürieren. Mit Kräutersalz würzen.
3. In Gläser mit großem Durchmesser gießen und mit Gurkensticks, Kresse und Cayennepfeffer servieren.

Auswertung pro Portion:

Inhaltsstoff	Einheit	Ist
Kilokalorien		59
Kohlenhydrate	g	8
Eiweiß	g	5
Fett	g	1
Alkohol	g	0
Kilojoule		247
Ballaststoffe gesamt	g	2