



# Kalte Avocado-Walnuss-Suppe



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	353 kcal	Fett:	34,4 g
Eiweiß:	4,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5,3 g
Kohlenhydrate:	4,9 g	ungesättigte Fettsäuren:	29,1 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 5 Minuten

## Zubereitung:

1. Avocado halbieren, schälen und entkernen.
2. Alle Zutaten mit dem Mixer pürieren.
3. Vor dem Servieren im Kühlschrank kalt werden lassen, oder mit kaltem Wasser zubereiten und direkt servieren.

## Zutaten für 2 Portionen :

- 30 g kalifornische Walnüsse
- 50 g Spinat, frisch
- 2 große weiche Avocados
- 1 Zitrone, Saft davon
- 600 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe
- Pfeffer nach Geschmack
- 3 Zweige frische Minze
- 2 EL Olivenöl, Extra Vergine