Kalte Avocado-Walnuss-Suppe

Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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
1/2	Knoblauchzehe
	Pfeffer nach Geschmack
3 Zweige	frische Minze
2 EL	Olivenöl, Extra Vergine