



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