Kalte Avocado-Gurkensuppe

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	229 kcal/ 959	Fett:	20 g
Eiweiß:	5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	7	ungesättige Fettsäuren:	17 g

Zubereitung:

1. Gurken schälen, in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Avocado längs halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln, zusammen mit dem Limettensaft, dem Joghurt, dem Olivenöl und der Brühe ebenfalls in den Mixer geben. Alles gut durchmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1-2 Stunden gut durchkühlen.

2. Paprika putzen, abspülen und sehr fein würfeln. Walnüsse grob hacken und kurz anrösten. Die Avocado-Gurkensuppe mit Paprika und Walnüssen bestreuen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

2	Salatgurken
1	reife Avocado
	Saft von 2 Limetten
150 g	Magermilchjoghurt
2 EL	Olivenöl
400 ml	kalte Gemüsebrühe (Instant)
	Salz, Pfeffer
	je 1/2 rote und grüne Paprikaschote
40 g	kalifornische Walnüsse
	Schnittlauch zum Garnieren