

AVOCADO CREME- SUPPE

Schnell gemacht und
herrlich cremig

Avocados sind reich
an einfach
ungesättigten
Fettsäuren, B-
Vitaminen, Vitamin
E, Kalium und
Magnesium



Zutaten (für 2 Personen)

- 2 Avocados
- Saft einer ½ Zitrone
- 100 g saure Sahne
- ½ Knoblauchzehe
- 650 ml Gemüsebrühe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Tomate
- Basilikum
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Als erstes die Tomate waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden und den Basilikum waschen und hacken.
- Nun die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch der Avocados mit einem Löffel herauslösen und in einen Standmixer geben. Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben.
- Derweilen Wasser aufkochen lassen und hieraus 650 ml Gemüsebrühe herstellen.
- Diese ebenfalls in den Standmixer geben und alle Zutaten zu einer cremigen Suppe pürieren. Alternativ alles mit einem Stabmixer in einem hohen, hitzebeständigen Gefäß pürieren.
- Anschließend die saure Sahne unterrühren.
- Die Suppe zusammen mit den Tomatenwürfeln, den Frühlingszwiebeln und dem Basilikum anrichten.

Für 4
Personen

SHOPPING-TROLLEY

Einkaufen leicht gemacht

Obst & Gemüse

2 Avocados

½ Zitrone

½ Knoblauchzehe

1 Frühlingszwiebel

1 Tomate

Kräuter & Gewürze

Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Frischer Basilikum nach
Geschmack

Trockenware & Konserven

Fleisch & Fisch

Milch & Milchprodukte

100 g saure Sahne

Sonstiges

