

Gurken- Gazpacho

mit Mandeln



TIPP

In Einmachgläser gefüllt die perfekte Snackidee für unterwegs!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Joghurt natur
4 Scheiben Toast
2-3 Frühlingszwiebeln
1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
¼ Bund Petersilie
4 EL Olivenöl
2 EL ganze Mandeln
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Toast, Gurke und Frühlingszwiebeln grob würfeln und den Knoblauch schälen.
3. Danach alle Zutaten bis auf die Zitrone in einen Mixer geben und zu einer feinen Suppe pürieren.
4. Zum Schluss alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in Einmachgläser abfüllen.