

KÖNNYŰ ÉS EGÉSZSÉGES KRÉMES KAPOR-AVOKÁDÓ-UBORKA LEVES

Az avokádó és a joghurt kombinációja finom, bársonyos krémességet ad ennek a hidegen fogyasztandó levesnek.

Hozzávalók

- 3 bögre (7½ dl) apróra vágott kimagozott, hámozott uborka
- 1 érett avokádó, meghámozva és kimagozva
- 1 bögre (2½ dl) natúr joghurt
- ¼ bögre (¾ dl) apróra vágott friss kapor
- 2 evőkanál citromlé
- ½ teáskanál só
- ¼ teáskanál őrölt bors, plusz még a díszítéshez
- 1-2 gerezd fokhagyma, összetörve
- 4 teáskanál olívaolaj vagy szőlőolaj
- ½ bögre (1 ¼ dl) víz vagy kefir (választható) piros retek díszítéshez



Elkészítési mód

1. Keverjük össze az uborkát, avokádót, joghurtot, kaprot, citromlevet, fokhagymát, kefirt vagy vizet, sót és borsot.
2. Egy turmixgépben keverjük simára.
3. Ha hidegebben szeretjük, akkor hűtsük be egy pár órára.
4. Olajjal meglocsolva, borssal és retekkel díszítve tálaljuk.
5. Kínálhatunk hozzá finom zsemlét, kiflit vagy kenyeret is.