



Benötigte Zutaten

160 g	Premium Naturjoghurt gerührt, 1 %
250 g	Erbsen
14 Blätter	frische Minze
300 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Limettensaft
	Salz, Pfeffer

Kalte Erbsen-Minz-Joghurt-Suppe

Herrlich erfrischend!

Anleitung

1. Erbsen in der Gemüsebrühe kochen, Minze dazugeben und alles fein pürieren.
2. Auskühlen lassen und das Joghurt unter-ziehen.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion

4 g Fett 12 EW 20 Kohlenhydrate 172 kcal 1.7 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing