

Benötigte Zutaten

Für die Suppe

250 g	Weißbrot
	Saft einer halben Zitrone
100 ml	kaltes Wasser (kalt)
1 große	Salatgurke (gewürfelt)
400 g	Bio Premium Skyr
100 g	Crushed Ice
	Salz, Pfeffer
	Gemüsebrühe
	Basilikum frisch zum Garnieren

Kalte Skyr Suppe mit Sommersalsa

Erfrischend, leicht und proteinreich: Diese kalte Skyr Suppe ist die perfekte Mahlzeit für warme Sommertage. Die cremige Gurken-Skyr-Basis wird durch eine bunte Gemüsesalsa ergänzt und sorgt für eine angenehm leichte, aber sättigende Genussmomente.

Anleitung

1. Das Brot würfeln, in Zitronensaft und kaltem Wasser einweichen und kurz ziehen lassen.

2. Das eingeweichte Brot mit der Gurke, dem Skyr und dem Eis in einem Mixer cremig pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

3. Für die Salsa das Gemüse waschen, putzen, klein würfeln und mit Olivenöl, Essig und dem Gewürz abschmecken.

4. Die Suppe in Schüsseln anrichten, mit frischem Basilikum und etwas Gemüse-Gewürz toppen und mit der Salsa garniert servieren.



Ein Rezept von
cookingcatrin.at

Für die Salsa

1	gelber Paprika
1	roter Paprika
1/2	Salatgurke
1 – 2	Frühlingszwiebel
1/2 kleine	Zucchini
3 EL	Olivenöl
etwas	Apfelessig
1 gestr. TL	Gemüsebrühe