

### Kalte Joghurt-Gurken-Suppe mit Dill

Für 4 Personen: 400 g Salatgurke, 750 g fettarmer Naturjoghurt, 125 ml fettarme Milch, Salz, Pfeffer, Saft einer Zitrone, 2 EL gehackter Dill, 2 TL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen nach Belieben

### Kalte Joghurt-Gurken-Suppe mit Minze

Zubereitung: Von der Gurke ein Drittel abschneiden, zum Garnieren beiseite legen. Restliche Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, grob zerkleinern, in einen Mixbecher geben. Joghurt, Milch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Dill und 1 TL Öl zufügen. Alles fein pürieren und kalt stellen. Knoblauch schälen, fein hacken und im restlichen Öl andünsten. Aus der übrigen Gurke mit einem kleinen Ausstecher Kugeln formen oder feine Würfel schneiden. Joghurtsuppe mit Gurkenkugeln und Knoblauch anrichten.

Pro Person: Etwa 130 kcal, 8 g Eiweiß, 6 g Fett und 11 g Kohlenhydrate