

superbody loves super alapacho



super alapacho

sei natürlich fit.

super alapacho

Zutaten:

- 1 kleine Gurke
- 1/2 Avocado
- 4 Tomaten
- 3 getrocknete Tomaten, eingeweicht
- 2 Frühlingszwiebeln, nur das Grün
- 3 Stängel Basilikum
- 3 Stängel Thymian
- 3 Stängel Petersilie
- 2 Stängel Rosmarin, nur die Blätter
- 2 Stangen Sellerie, nur die Blätter
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Prise Kräutersalz
- 300 ml Wasser
- Eiswürfel

Zubereitung:

1. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Zuerst die weichen Zutaten Tomate und Avocado in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1-2 Minuten mixen, bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entsteht.
4. Zum Schluss ein paar Eiswürfel hinzugeben
5. Tomaten vierteln und Suppe damit dekorieren.
6. Scharfe Sprossen passen hervorragend dazu.



mag. Alicja Wende

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Hypnosetrainerin

+43 664 4111199
office@alicjawende.at
www.alicjawende.at



sei natürlich fit.