

Apéro mit aha!-Effekt

REZEPTE: LINA PROJER | FOTOS: PIA GRIMBÜHLER

Ein kaltes Süppchen mit Rahm verfeinert und das Apéro-Häppchen mit Käse?
Das ist auch bei Laktose-Intoleranz kein Problem. Dank aha!-Produkten.



Laktosefrei



Kaltes Gurkensüppchen

APÉRO FÜR 8 PERSONEN

1 Salatgurke

1 Frühlingszwiebel

1/4 Bund Dill

2 EL Zitronensaft

1 dl Halbrahm*

2 dl Gemüsebouillon*

Salz, Pfeffer

Gurke schälen, halbieren und entkernen. Mit der Frühlingszwiebel in Stücke schneiden. Dill hacken. Gurke, Zwiebel, Dill, Zitronensaft, Rahm und Bouillon pürieren. Suppe ca. 1 Stunde kühl stellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläschen verteilen. Dazu passen Grissini.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

+ ca. 1 Stunde kühl stellen

Pro Person ca. 1 g Eiweiss, 3 g Fett,

2 g Kohlenhydrate, 200 kJ/40 kcal