



Ein Rezept von Cynthia Barcomi

Erdbeer-Süppchen



Zutaten (für ca. 1 Liter Suppe)

500g Erdbeeren, entstielt
¼ reife Ananas, geschält, entkernt und grob geschnitten
Saft von 2 Orangen
200ml Kokosmilch oder Erbsenmilch
2 bis 3 EL Zucker

Garnitur:

Frische Minze
Frisches Basilikum
200g griechischer Joghurt, 10% Fett oder Kokosjoghurt
ein Paar frische Erdbeeren

Zubereitung

- Bereiten Sie das Obst wie im Rezept beschrieben vor und tun Sie alles direkt in einen Blender Behälter oder nehmen Sie ein Stabmixer.
- Orangensaft, Kokosmilch oder Erbsenmilch & Zucker dazugeben und Mixen bis alles gut vermischt ist.
- Für einige Stunden kaltstellen damit sich die Geschmäcker vereinen und entwickeln.
- Die Garnitur: Kräuter fein hacken und zum Joghurt dazu geben. Gut vermischen.
- Das Süppchen schön kalt mit einem Klecks Joghurt und geschnittenen Erdbeeren obendrauf.