

Zutaten für 1 Portion:

50 g Gurke

250 ml Köln Smelk® Classic

1 Prise Salz, Pfeffer

1 Spritzer grüner Tabasco



Zubereitung:

Gurke schälen, entkernen und würfeln. Mit Köln Smelk® pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Mit grünem Tabasco abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion::

2 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 3 g Fett, 119 kcal, 502 kJ