



FODMAP-Konzept

Ernährungstherapie bei Reizdarm

Kaltes Gurken-Avocado-Süppchen

(FODMAP-reduziert)

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten, Kühl stellen: ca. 1 Stunde
Für 4 Personen

Zutaten

1 Gurke (ca. 500 g)
1 Avocado, halbiert und entsteint
200 ml kaltes Wasser
250 ml Kokosmilch
½ unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und
ausgepresster Saft
Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Dill
2 EL Kürbiskerne zum Garnieren



Foto: Claudia Albisser Hund

Zubereitung

Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und in mittelgrosse Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Gurken- und Avocadostücke in ein hohes Gefäss geben, mit Wasser und Kokosmilch auffüllen und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 1 Stunde kühl stellen.

Vor dem Servieren das Süppchen nochmals aufrühren. Dill fein zupfen und unterrühren. Das Süppchen in Gläser füllen, die Kürbiskerne fein hacken und darüber streuen.

Tipp

Ein erfrischendes Süppchen an heissen Sommertagen.

Aus dem Buch: „Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm, Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag
bestellbar unter www.fodmap-konzept.ch.