



Gazpacho

Ein ideales Sommerrezept für die Extraportion Gemüse!

Zutaten

1kg sehr reife rote Tomaten
1 grüne Paprika
70g Salatgurke
30g Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen (optional)
50g Olivenöl
30g Weißweinessig
Salz
200ml Wasser

optional: Fetawürfel

Zubereitung

- Das Gemüse waschen, putzen und in Stück schneiden.
- In einem Mixer alle Zutaten (bis auf das Wasser) fein pürieren (Thermomix: zuerst 30 Sek. Stufe 5, dann 3 Min. Stufe 10).
- Danach das Wasser dazugeben und nochmals verrühren (TM: 1 Min. Stufe 8).
- Die Suppe kann sofort oder gut gekühlt serviert werden.
- Als Topping stelle ich noch eine Schüssel mit Feta-Würfeln dazu.

mehr zuckerfreie Rezepte gibt es auf
meine-Zuckerfreiheit.blog

