



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat August Geeiste Gurkensuppe

2	Salatgurken
	Blätter von 1 Stängel Minze
150 g	Crème Fraîche
150 g	Joghurt
1 EL	Olivenöl
1½ EL	weißer Balsamico-Essig
1 EL	Zucker
	Salz, Pfeffer

Die Salatgurken schälen und in grobe Würfel schneiden. Sämtliche Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Für mindestens 2 Stunden in den Kuhlsschrank stellen und kurz vor dem Servieren noch einmal aufmixen. Fertig!

So einfach dieses Rezept ist, Ihre Kinder werden von der „grünen Suppe“ begeistert sein. Es ist ein herrlich erfrischendes Sommergericht ohne viel Aufwand. Denken Sie an die Einbeziehung der Kinder beim Einkauf und Kochen (Salatgurke schälen, Minze - evtl. auch Essig und Öl - riechen, Blätter abzupfen, Mengen abmessen)