

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