

Grünkohlsuppe

Zutaten:

- 2 Handvoll frische Grünkohlblätter
- 1 Tomate
- 1 kleines Stück Gurke
- ½ Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Mandelpüree
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- warmes Wasser nach Belieben
- 1 Handvoll frische Paprikastücke, klein geschnitten



Zubereitung:

Alle Zutaten außer den Paprikastückchen gemeinsam in den Mixer geben und fein pürieren. Die Paprikastücke zugeben und evtl. noch einmal mit etwas frischem Pfeffer bestreuen.

Das Rezept ist für eine Person.

Guten Appetit!

Wenn du Fragen zur Zubereitung und den Rezepten hast, wende dich einfach an den Verein Frohnatur 2012 e. V. - Wir helfen gerne weiter!