Kalte Avocadosuppe

Für 4 Portionen

- 2 reife Avocados, halbiert und vom Kern befreit
- abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- 4 EL Zitronensaft
- ½ kleine Schalotte, gehäutet
- 3 Zweige frischer Dill plus etwas zum Garnieren
- Blätter von 3 Zweigen frischem Koriander (oder gehackter Schnittlauch) plus ein paar Korianderblätter zum Garnieren, grob gehackt
- 4–8 Spritzer Tabasco (oder eine Prise Cayennepulver)
- ½ TL Meersalz
- 250 ml Naturjoghurt (alternativ Wasser oder Kokoswasser für eine vegane Version)
- etwas kalt gepresstes Olivenöl
- 60 g Kürbiskerne, ohne Fett leicht geröstet

1. Das Fruchtfleisch aus den Avocados löffeln und mit allen anderen Zutaten cremig pürieren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

2. Abschmecken und kühl stellen. Zum Anrichten die Suppe in Gläser oder Schüsselchen füllen. Jeweils einen Spritzer Olivenöl, ein paar Kürbiskerne, gehackte Kräuter und einen Dillzweig daraufgeben. Da die Suppe nicht lange hält, sollte man sie unbedingt am selben Tag servieren.

Erfrischender Genuss heißen Tagen
Avocado, Koriander Dill liefern die Vitam Ölivenöl und Kürbisk die Energie und alles zusammen einen wu baren Geschmack