

Rezept

# Kalte Gurkensuppe mit Apfelsaft

Ein Rezept von Kalte Gurkensuppe mit Apfelsaft, am 12.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Salatgurken (aus dem Kühlschrank)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>400 ml</b> Apfelsaft (naturtrüb, aus dem Kühlschrank)	Salz
Pfeffer	<b>1 Bund</b> Dill
<b>2 gehäufte EL</b> fermentierte Cashewcreme (ersatzweise vegane Crème fraîche)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 2 g F, 2 g EW, 18 g KH

## Zubereitung

1. Die Salatgurken waschen, putzen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls grob würfeln. Gurken, Knoblauch und Apfelsaft mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.
2. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken, nach Belieben ein paar Dillspitzen für die Deko beiseitelegen. Den gehackten Dill unter die Suppe rühren, diese auf 4 Schüsseln verteilen und mit dem Dill und je einem Klecks Cashew-Hafer-Creme garnieren. Dann die Gurkensuppe sofort servieren.