



Kald agurk- og myntesuppe med ristede frø

Frisk, kald suppe med Alpro plantebasert alternativ til yoghurt naturell

Forberedelse

1. Skrell og grovkutt agurk og vårløk og del brød i terninger brød.
2. ha alle ingrediensene i en blender og miks til den får en jevn konsistens.
3. Krydre suppen med salt og pepper etter smak, og hell i tallerkener.
4. Server med å helle over litt olivenolje, pepper og ristede frø.


4 porsjoner


20min



Ingredienser

- 2 agurker
- 4 vårløk
- 1 skive daggammelt brød
- 2 fedd hvitløk
- 150 g Alpro alternativ til yoghurt naturell
- 60 ml Alpro alternativ til matfløte
- Liten bunt frisk mynte (rundt 25 g)
- 1 ts hvitvinseddik
- 100 ml extra virgin olivenolje (pluss litt ekstra til å ha over til slutt)
- En håndfull ristede frø

Laget med

Alpro Naturell

