

Radieschen-Kaltschale



ISS BUNT BLEIB GESUND

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Das Ei in 6-7 Minuten fast hart kochen.
Inzwischen Buttermilch, Ziegenkäse, Milch und Olivenöl in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken, 2/3 davon unter die Buttermilchsuppe rühren.
Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Ei abschrecken, pellen, klein würfeln und ebenfalls unter die Suppe rühren.
3. Die Suppe in einem tiefen Teller oder einer Schale anrichten, Radieschen dazugeben und mit übriger Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Ei
- 250 g Buttermilch
- 2 EL Ziegenfrischkäse 20 % Fett
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 EL Olivenöl
- Salz / Pfeffer
- 1 EL Zitronenfruchtsaft
- 1/4 Bund Petersilie (ca. 15 g)
- 4 Radieschen (ca. 50 g)



389 kcal
Kalorien



21 g
Kohlenhydrate



21 g
Fett



28 g
Eiweiß



1 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff