



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

## Gurken Schmusi Smoothie



Foto Klaus Rupp - Rezept Norbert Fricke

### Zutaten:

Salatgurke, 1 Bio

Dill, 1 Bund

Limonensaft, 3 EL

Buttermilch, 300 ml

Naturjoghurt, 3,5%, 3 EL

Salz

Chiliflocken

### Zubereitung:

- Gurke längs teilen, Kerne mit einem Löffel rauskratzen,
- die Hälften in Stücke schneiden,
- dickere Stängel des Dill entfernen,
- Gurke, Dill, Limonensaft, Buttermilch, Joghurt und zerstoßenes Eis im Mixer fein pürieren,
- mit Chili und Salz abschmecken und
- mit etwas Dill dekorieren