



#513409268 | © iStockphoto - iStockphoto.com

Gazpacho

Zubereitung

Das Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten, einschließlich Fresubin 2 KCAL Drink Tomate-Karotte, im Mixer pürieren. Dies muss eventuell in mehreren Schritten durchgeführt werden. Hierzu bei jedem Schritt etwas von der Gemüsebrühe hinzugeben. Das Brot zur Bindung ebenfalls in den Mixer geben. (Die Brotmenge kann je nach gewünschter Konsistenz variiert werden.) Während des Mixens langsam Olivenöl hinzugeben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili würzen.

In eine große Schüssel füllen, gut umrühren und im Kühlschrank für mindestens eine Stunde abkühlen lassen.

Tipp

Die Gazpacho eignet sich ideal für heiße Tage in Kombination mit frischem Baguette.

Suppe

Level



2



20 Min.

Zutaten

200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Tomate-Karotte*
1	kleine Zwiebel
1/2	Gurke, geschält
2-3	Tomaten
1/2	Paprikaschote
1	Scheibe Toast oder Weißbrot
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
150 ml	kalte Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili

Nährwerte pro Gazpacho

Energie	418 kcal
Eiweiß	14 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	43 g

* Geschmacksrichtung. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung.

(09.23/SG/FKD)