

Kalte Tomaten-Jogurt-Suppe

Zutaten

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Für 4 Personen

1 kg Tomaten
1,25 dl Gemüsebouillon
1 Knoblauchzehe, gepresst
450 g Jogurt nature
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
Basilikum, in Streifen geschnitten

Basilikum zum Garnieren



Zubereitung

1. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und in Stücke schneiden.
2. Tomaten mit Bouillon und Knoblauch pürieren. Jogurt dazumischen, würzen. Zucker und Basilikum darunter ziehen. Suppe kühl stellen.
3. Die Tomaten-Jogurt-Suppe in Suppenschalen anrichten. Mit Basilikum garnieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 128 Kalorien, 7 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 5 g Fett.

