

Kalte persische Joghurtsuppe - Abdoogh Khiaar



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 4 Portionen:

Grundrezept

- 500 g griechischer Joghurt
- 500 g Gurken
- 300 ml Wasser
- 1 TL Salz

Topping

- 50 g Petersilie (frische)
- 50 g Minze (frische)
- 60 g Walnüsse
- 50 g Rosinen
- altes Brot (in Würfeln)
- Eiswürfel

Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

So bereitest du die kalte Joghurtsuppe zu:

1. Raspel die Gurke fein in eine große Schüssel.
2. Hacke die Minze und die Petersilie sowie weitere beliebige Kräuter fein und gib sie dazu.
3. Hacke die Walnüsse grob und gib sie gemeinsam mit den Rosinen in die Schüssel.
4. Rühre nach und nach das Wasser unter und schlage es mit einem Schneebesen, bis eine cremige Suppe entsteht. Je nachdem wie viel Flüssigkeit die Gurke enthält,

brauchst du etwas mehr oder weniger Wasser. Gib die Eiswürfel dazu und stelle die kalte Joghurtsuppe für mindestens 10 Minuten, im besten Fall für 1-2 Stunden, in den Kühlschrank.

5. Bestreue sie vor dem Servieren mit den Brotwürfeln.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

