

Pikanter Power-Drink

Zutaten für 2 Portionen:

½ Bund Schnittlauch
½ Bund Dill
½ Avocado
½ kleine Salatgurke
300 g Buttermilch
Saft von ½ Zitrone
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen

Den Schnittlauch und den Dill abspülen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Dill von den Stielen zupfen und klein hacken. Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale herauslösen.

Die Salatgurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Gurkenstücke und Avocadofleisch zusammen mit den gehackten Kräutern und der Buttermilch pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser füllen und sofort servieren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg
Trias Verlag
ISBN: 9783830433170
156 Seiten, 19,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/pikanter_power-drink_bei_reizdarm.html