



LAHODNÉ UHORKOVÉ GAZPACHO

Tento nenáročný recept na uhorkové gazpacho je v letných mesiacoch osviežujúcou alternatívou k tradičným polievkam

PRÍSADY:

- 2 veľké uhorky (ošúpte, odstráňte semienka a nakrájajte ich nahrubo)
- 500 g gréckeho jogurtu
- 1 polievková lyžica citrónovej šťavy
- 3 vetvičky čerstvého kôpru alebo mäty
- 1 vrecko Nutrilite™ Vlákna v prášku Fibre Powder
- Voliteľné: 1 strúčik olúpaného cesnaku

SPÔSOB PRÍPRAVY:

1. Uhorku vložte do mixéra spolu s jogurtom, kôprom alebo mäťou a citrónovou šťavou. Ak pridávate cesnak, nezabudnite ho nastrúhať.
2. Nasypťte 1 vrecko Nutrilite™ Fibre Powder Vlákna v prášku.
3. Rozmixujte do hladka.
4. Dochuťte soľou a korením.
5. Pred podávaním nechajte chladieť aspoň 1 hodinu.

POUŽITÉ iCOOK VÝROBKY:

- Sada 5 nožov
- Doska na krájanie