

Soupe de concombre froide à la menthe

swissmilk

Ingrédients

4 portions

- 1 concombre pelé et coupé en morceaux
- 1 échalote coupée en morceaux
- 3,5 dl de bouillon de légumes froid
- sel
- poivre rose
- paprika
- 4 brins de menthe effeuillés
- 180 g de yogourt nature



Préparation

Préparation: 10min

Temps total: 10min

1. Mixer tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement selon vos goûts.
2. Verser la soupe dans de petits bocaux.

Par portion: Énergie: 272kJ / 65kcal, lipides: 3g, glucides: 6g, protéines: 3g