



So nah, so gut!

HERZHAFTER MILCH-SHAKE MIT SALATGURKE

ZUTATEN

1	Salatgurke (ca. 300 g)
1	Beet Kresse
500 ml	Buttermilch
	Salz
	Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Kochzeit: ca. 10 Min. | **Schwierigkeitsgrad:** leicht

Gurke waschen, putzen und ca. 2 cm Gurke spiralförmig abschneiden. Übrige Gurke grob würfeln. Kresse vom Beet schneiden. Buttermilch, Gurkenwürfel und Kresse, bis auf etwas zum Garnieren, mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. In Gläsern anrichten und mit Gurke und Kresse garnieren.



GEMÜSESAFT MIT SALATGURKE, RETTICH UND DILL

ZUTATEN

100 g	Salatgurke
50 g	Rettich
2–3 Stiel(e)	Dill
100 ml	Mineralwasser
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Gurkenscheiben

ZUBEREITUNG

Kochzeit: ca. 10 Min. | **Schwierigkeitsgrad:** leicht

Gurke waschen und in Stücke schneiden. Rettich fein raspeln. Dill waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Gurke und Rettich mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Mineralwasser auffüllen und kurz verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Saft in ein Glas füllen. Mit Dill und Gurkenscheibe garnieren.

