



## **Sommerlich leichte Gurkenkaltschale mit FOREVER Aloe Vera Gel**

### **Zutaten (2-3 Personen):**

- 0,5 kg Salatgurke(n)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Joghurt (Vollmilch)
- 400 ml Buttermilch
- 100 g Crème fraiche
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- ½ Zitrone
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie (glatt)
- 1 Schuss FOREVER Aloe Vera Gel (Art. 15)

### **Zubereitung:**

*Die Salatgurke schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden, Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Buttermilch, Joghurt und Crème fraiche zusammen mit dem Saft der ½ Zitrone vermengen und mit Gurke, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch vermengen. Mit einem Pürierstab die ganze Masse zerkleinern. FOREVER Aloe Vera Gel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer leicht säuerlich abschmecken.*

*Das Ganze ergibt eine herrlich leichte Vorspeise oder auch mit frischem Baguette einen leichten sommerlichen Hauptgang.*

Guten Appetit,  
Ihr Stefan Grauer



