



Basischer Gurken-Cocktail

Zutaten

2 kleinere Gartengurken
300 ml Mandelmilch ungesüßt
Saft von 1/2 Zitrone
2 EL Chia-Samen
einige Stängel frische Kräuter nach belieben (z.B. Dill, Basilikum, Borretsch, Estragon, Petersilie)
etwas Salz (z.B. Alvito Mein Halit-Kristallsalz)

Zubereitung

Die Gurken waschen und zusammen mit der Mandelmilch und dem Zitronensaft in den Standmixer oder Smoothie-Maker geben und mixen.

Chia-Samen hinzugeben, umrühren und im Kühlschrank ca. 1 Stunde quellen lassen.

Die frischen Kräuter waschen, klein hacken, dazugeben und nochmals mit etwas Kräutersalz umrühren.

In ein Glas füllen und genießen.

Guten Appetit!