

# KALTES BUTTERMILCHSÜPPCHEN

Eine perfekte Mahlzeit für warme Tage. Der Zeitaufwand ist gering und das Gericht profitiert von einer kurzen Reifezeit. Also ideal zum Vorbereiten für die Mittagspause!

## Zutaten für 2 Personen

- 100 g Sauerrahm
- ⅛ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL scharfer Senf
- 400 g Buttermilch natur  
1 % Fett
- 2 hart gekochte Eier
- 3 Snackgurken *oder*  
½ *Schlangengurke*
- 3 Radieschen
- ½ Apfel
- 1 Frühlingszwiebel
- Kresse oder  
Ruccolasprossen (S. 77)

### Beilage

- 2 Scheiben Vollkornbrote

- 1.** Den **Sauerrahm** mit **Salz**, **Pfeffer** und **Senf** glattrühren, mit der **Buttermilch** aufgießen und alles gut vermischen.
- 2.** Die **Eier** schälen, ein halbes Ei zur Deko aufheben, den Rest mit einer Gabel fein zerdrücken.
- 3.** Die **Snackgurken**, **Radieschen**, den **Apfel** und die **Frühlingszwiebel** fein würfelig schneiden. Ein paar Scheiben Gurke und Radieschen für die Deko aufheben.
- 4.** Das fein geschnittene Gemüse in die Buttermilchmischung geben und alles gut vermischen.
- 5.** Das Süppchen in zwei Schalen oder Weckgläser abfüllen, mit einer Ei-Spalte, dem Gemüse und **Kresse bzw. Sprossen** dekorieren. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot.

Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	Ges.FS	KH	Zucker	Salz	BS
100 g	76	4,4 g	2,9 g	0,5 g	8,7 g	3,5 g	0,4 g	1,2 g
1 Portion	354	20,4 g	13,5 g	2,4 g	40,7 g	16,2 g	1,7 g	5,8 g