



**Bild folgt**

## Kräuter-Soja-Drink

(85 kcal, KH 7 g, P 7 g, F 3 g)

**Zubereitungszeit ca.: 10 Min.**

### **Zutaten für 1 Person:**

150 g Gurke  
125 ml Sojamilch  
je 1 EL gehackten Dill, Basilikum, Petersilie  
Kräutersalz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Gurke längs halbieren, entkernen und pürieren.  
Die restlichen Zutaten unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.

In ein Glas füllen, den Glasrand mit einem Stück Gurke dekorieren.