

# Chłodnik z ogórka

## Przepis od:

Misy Mocy

## Zdjęcie:

Misa Mocy

## Czas przygotowania:

ok. 15 min

## Liczba porcji:

2

## Rodzaj diety:

Wegetariański

[Pobierz/wydrukuj pdf](#)

Wyślij przepis mailem

## Składniki

- ogórek długi - około 200g
- ½ awokado
- mały ząbek czosnku
- sól i pieprz do smaku
- napój roślinny np. ryżowy
- sok z cytryny do smaku

Dodatki: mango, 2 rzodkiewki, gałązki lub suszone oregano, 2 łyżki podprażonych pestek dyni, czarnuszka

## Przygotowanie

1. Ogórek, awokado i czosnek kroimy na mniejsze kawałki, wrzucamy do blendera kielichowego, dodajemy około szklanek napoju roślinnego i blendujemy na gładki krem. Dodajemy tyle napoju, by uzyskać oczekiwaną konsystencję.
2. Chłodnik doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
3. Przelewamy do misek i dekorujemy.

## Lista zakupów

[Sok z cytryn 100% BIO Organic Farma Zdrowia](#)  
[Gramatura: 250 ml](#)

**IDŹ DO SKLEPU**

[Napój z ryżu brązowego BIO Isola](#)  
[Gramatura: 1 l](#)

**IDŹ DO SKLEPU**

## Polecane dla Ciebie

---

Placki z buraczanym sokiem ZOBACZ

Pasta z pieczonego kalafiora z warzywami ZOBACZ

---

Budyń z nerkowców z gruszką duszoną w bourbonie ZOBACZ

Wegański bigos z wędzonym tofu i powidłami śliwkowymi ZOBACZ

---