



Gurkensuppe



vegetarisch

glutenfrei

ab 9. Monat

[Gurken](#) sind ein tolles und erfrischendes Gemüse für Babys. Da sie sehr gut verträglich sind, eignen sie sich bereits für Babys ab dem 7. Lebensmonat.

In diesem Rezept kommt jedoch auch etwas Joghurt vor, weshalb wir die Gurkensuppe ab dem 10. Lebensmonat empfehlen.

- 1 Salatgurke
- 2 Stängel Petersilie
- 2 EL Joghurt 3,5 % Fett

Die Zubereitung der kalten Gurkensuppe ist eigentlich recht simpel: Wascht die Gurke gut ab und schneidet sie in kleine Stücke.



Dann gebt ihr sie zusammen mit der gewaschenen Petersilie und dem Joghurt in eine Schüssel und püriert sie gut. Wenn ihr einen Thermomix habt, dann könnt ihr die Gurkensuppe 30 Sekunden lang auf Stufe 10 zusammenmischen.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>



Die kalte Gurkensuppe ist besonders an heißen Tagen ein erfrischender Vitaminkick, der auch Erwachsenen schmeckt. Bei uns gibt es die Gurkensuppe außerdem oft als "Vitaminbeilage" zu süßen Hauptspeisen wie [Griessbrei](#).