

# Chłodnik jogurtowy ze szpinakiem

Chłodnik jogurtowy to idealny wybór podczas ciepłych dni. Prosty i szybki do przygotowania, będzie gotowy w 10 minut.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

250 g mrożonych liści szpinaku, rozmrożonego

1 ząbek czosnku

500 g jogurtu

sól

świeżo zmielony czarny pieprz

3 łyżki suszonej mięty

## Z czym podawać

listki świeżej mięty

starta gałka muszkatołowa

## PRZYGOTOWANIE:

1) Nalać do dzbanka 300 ml lodowatej wody, wrzucić kilka kostek lodu i odstawić do lodówki. Wycisnąć i drobno posiekać szpinak; włożyć go do miski.

2) Obrać i rozgnieść czosnek. Dodać do szpinaku wraz z jogurtem, solą, pieprzem i suszoną miętą. Jeśli szpinak nie jest dostatecznie rozdrobniony, utrzeć masę mikserem.

3) Ciągłe mieszając, stopniowo dodawać do masy lodowatą wodę. Doprawić, nakryć i odstawić w chłodne miejsce.

4) Przed podaniem rozlać zupę do głębokich talerzy; przybrać miętą i gałką muszkatołową.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 85 kcal, 8 g białka, 2 g tłuszczów, 10 g węglowodanów