

## Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

### Gurken-Lassi

#### Zutaten für 2 Portionen

- 1/2 Gurke
- 4 Stängel Petersilie
- 1 Limette
- 250 g (Soja-) Joghurt
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Chili

#### Zubereitung

1. Gurke und Petersilie waschen.
2. Das Ende der Gurke entfernen und die Gurke in Stücke schneiden.
3. Limette halbieren und auspressen.
4. Gurke, Limettensaft, (Soja-) Joghurt, Salz, Pfeffer und Chili mixen oder pürieren.

*Rezept von Clean Eating Expertin Hannah Frey (Projekt: Gesund leben)*