

ZUPPE E MINESTRE

## Crema fredda di zucchine e Kefir

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 2 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



**Crema fredda di zucchine e kefir: un piatto estivo sano e gustoso e rinfrescante, ideale per ogni occasione.**

### INGREDIENTI PER CUCINARE LA CREMA FREDDA DI ZUCCHINE E KEFIR

ZUCCHERO 200 gr  
AVOCADO 75 gr  
KEFIR DI LATTE 100 gr  
PARMIGIANO REGGIANO  
GRATTUGIATO 30 gr  
PINOLI 10  
SALE  
PEPE

### COME FARE LA CREMA FREDDA DI ZUCCHINE E KEFIR

**1** Lava e spunta le zucchine, poi tagliale a rondelle.



2 Lava e taglia in due l'avocado, estrai la polpa di metà frutto con l'aiuto di un cucchiaio.



**3** Metti la polpa di avocado e le rondelle di zucchine nel boccale del frullatore



- 4 Aggiungi il kefir di latte e arricchisci il composto con qualche pinolo o frutta secca a piacere (noci, mandorle, anacardi)



- 5 Insaporisci con parmigiano grattugiato e frulla il tutto. Aggiusta di sale e pepe e servi la crema fredda di zucchine in pratiche ciotole monoporzione.



## CREMA FREDDA DI ZUCCHINE E KEFIR: UN PIATTO LEGGERO E

La crema fredda di zucchini e kefir è un piatto perfetto per l'estate, che unisce la freschezza delle zucchini con i benefici del kefir. Questa ricetta leggera e rinfrescante è ideale per chi cerca un pasto sano e veloce, da gustare durante le calde giornate estive. Il kefir, ricco di probiotici, regala a questo piatto una piacevole cremosità e una nota leggermente acidula che bilancia il sapore dolce delle zucchini.

La crema fredda di zucchini e kefir può essere servita come antipasto leggero o come piatto principale, magari accompagnata da crostini croccanti.

*Segui la nostra guida passo dopo passo per preparare una crema fredda di zucchine e kefir che saprà conquistare tutti con la sua leggerezza e il suo sapore fresco.*

SE TI È PIACIUTA LA CREMA FREDDA DI ZUCCHINE E KEFIR, PROVA

[Pancake con kefir](#)

[Pane naan con kefir](#)

[Smoothie al kefir e frutti di bosco](#)

[Porridge overnight con kefir e frutti di bosco](#)

ANCHE QUESTE RICETTE