



---

## GASPACHO CON KEFIR

(veganizzabile usando yogurt veg, senza glutine, senza cottura)

**4 pomodori piccoli**  
**1 peperone piccolo giallo**  
**1 cipolla di tropea**  
**1 zuccina piccola**  
**1 spicchio d'aglio**  
**1 pezzetto di zenzero**  
**4 cucchiari di olio**  
**il succo e la buccia di un limone**  
**una presa di sale**  
**una spolverata di pepe**  
**400 ml circa di kefir di latte di capra**

Si frulla tutto e si mette in frigo. Si riporta a temperatura ambiente prima di mangiarlo. Tutto qui.

Secondo me più riposa (almeno 24 ore) e più diventa buono e digeribile.

Se non si ha il kefir si può usare dello yogurt, anche vegan.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/gaspacho-con-kefir/>