

JOGHURT-MINZ-DIP

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



5 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g griechischer Joghurt
- ½ Knoblauchzehe
- 3 EL Minze (frisch)
- ½ Zitrone
- 1 TL Zucker
- 2 EL Olivenöl

optional:

- Kreuzkümmel (etwas)
- Chili (frisch)



Zubereitung

1. Gib den Joghurt in eine Schüssel. Presse den Knoblauch und Zitronensaft dazu. Rühre das Olivenöl und den Zucker unter.
2. Hacke die Minze und rühre sie in den Dip. Gib nach Belieben noch etwas Kreuzkümmel und Chili dazu. Stelle den Joghurt-Dip zum Durchziehen in den Kühlschrank.

Nährwerte pro Portion: 127 kcal | KH 4 g | E 4 g | F 11 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

