

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



10 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g griechischer Joghurt (oder normaler Naturjoghurt)
- 2 Knoblauchzehen (nach Belieben mehr)
- 1 Gurke
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz



Zubereitung:

1. Wasche die Gurke, halbiere und entkerne sie. Reibe sie grob in ein Sieb. Drücke sie gut aus.
2. Gib den Joghurt in eine Schüssel, presse den Knoblauch dazu. Rühre Salz, Olivenöl und die Gurkenraspel unter.
3. Stelle den Zaziki zum Durchziehen in den Kühlschrank.

Nährwerte pro Portion: 199 kcal | KH 7,2 g | E 5 g | F 16,1 g



Ein Rezept von Familienkost.de

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

