

Sesam-Joghurt-Dip

Zutaten | 4 Portionen

300 g	Joghurt Griechischer Art
2 EL	Tahin (Sesampaste)
½	Limette
1	Knoblauchzehe
½ TL	Salz
	Chiliflocken
1 TL	schwarzer Sesam
1 EL	Olivenöl
2 Zweige	frische Kräuter, z.B. Basilikum, Thymian, Rosmarin

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Joghurt und Tahin verrühren.
- Limette auspressen und den Saft dazu geben.
- Knoblauch abziehen, fein würfeln oder reiben und ebenfalls dazugeben. Alles mit Salz würzen und gut vermengen.
- Als Topping Chiliflocken, Schwarzen Sesam, und Olivenöl über dem Joghurt-Dip verteilen.
- Kräuter waschen, trocken tupfen, klein schneiden und ebenfalls über dem Dip verteilen.
- Der Sesam-Joghurt-Dip schmeckt besonders gut zu gegrilltem Gemüse wie Auberginen oder Zucchini. Oder einfach zu Knoblauch-Brot reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Glas von 253 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
222 kcal	6,7 g	38 g	2,25 g	53,4 mg