

Tzatziki

Zutaten | 1 Portion

1/2	Gurke
500 g	griechischer Joghurt
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, gepresst
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Gurke waschen und grob raspeln. Die geraspelte Gurke in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
- Joghurt in eine Schüssel geben. Olivenöl und Knoblauch hinzufügen und unterrühren.
- Tzatziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Den Tzatziki einen Tag vorher zubereiten, damit er gut durchziehen kann.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
81,9 kcal	6,3 g	3,3 g	2,4 g	64,1 mg