Klassischer Zaziki

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Salz	
Knoblauchzehen	3 St.
Zitronen	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	500 g
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, grobe Reibe

1. Gurke waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und grob raspeln. In einer Schüssel Gurke mit Salz vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

2. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Gurke mit den Händen etwas ausdrücken und austretenden Saft abgießen.

3. In der Schüssel Gurke mit griechischem Joghurt und Knoblauch vermengen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	146 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	6 g