



Vegane Knoblauchsauce

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Bio Zitronen	0.5 St.
Veganer Frischaufstrich, Natur	250 g
Sojaghurt	250 g
Senf	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Schneebesen

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, trocken reiben, etwa 1 TL Schale abreiben und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Streichgenuss, Sojaghurt, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Senf, Salz und Pfeffer mithilfe eines Schneebesens glatt rühren. Knoblauchsauce zu gegrilltem Gemüse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Knoblauchsauce abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	174 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	15 g