Gurken Joghurt

Dauer: Mittel Kategorie: Vegetarisch Saison: Ganzjährig

Zutaten

200 G	weißes Joghurt
2 TL	Olivenöl
HALBE	Zitrone
1	Knoblauchzehe
HALBE	Salatgurke
	Etwas Salz und Pfeffer
2 TL	Sesammus Tahin

Zubereitung

1. Gurken waschen und fein reiben,
   dabei den mittleren Teil mit den Kernen nicht verwenden.
2. Das Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Sesammus,
   Öl, etwas Zitronensaft und Zesten vermischen.
3. Die Gurke mit Salz und Pfeffer gut untermengen.

SEMINAR BÄUERINNEN