

Nr. 08: Tzatziki

- bekannt, beliebt und echt eiweißreich! -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
7	Esstlöffel	Magerquark	200 g
2	Esstlöffel	Joghurt, 3,5% Fett	35 g
2	Teelöffel	Olivenöl	8 g
1	Stück	Gurke	40 g
¼		Zwiebel	10 g
1	Zehe	Knoblauch	3 g
1	Messerspitze	Zucker	2 g
1	Prise	Jodsalz	2 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g

Zubereitung:

Quark, Joghurt und Olivenöl in eine Schüssel geben. Gurke mit oder ohne Schale reiben, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen und alles verrühren. Mit dem Zucker, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Gemüsesticks z.B. Möhren, Gurke, Paprika

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	87 kcal
Eiweiß (Protein)	9,6 g
Fett	3,3 g
Kohlenhydrate	4,0 g