

Gurkenjoghurt

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

ca. 370 kcal • 3g Fett • 70g Kohlenhydrate • 8%

Zutaten

¼ Salatgurke

Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100g Joghurt, 1,5% F.

1 Spritzer Zitronensaft

Pfeffer

½ TL Zucker

2 Scheiben Roggenbrot

Zubereitung

1. Die Gurke waschen und putzen, anschließend schälen, halbieren, entkernen und fein raspeln. Leicht salzen und 5 Minuten ruhen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Gurkenraspel ausdrücken. Joghurt in eine Schüssel geben. Gurke, Zwiebel- und Knoblauchwürfel und Zitronensaft zugeben.
3. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und einige Minuten ziehen lassen.
4. Das Brot mit dem Gurkenjoghurt bestreichen.