



## Selbstgemachtes Tzatziki

### Zutaten

- 250 g Salatgurke
- 250 g Joghurt, 10% Fett
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 1 EL Olivenöl
- 0,5 EL Weißweinessig
- 12,5 g Dill
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Salatgurke putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und raspeln. Anschließend in einem Sieb das überschüssige Wasser aus der Gurke abtropfen lassen.
2. Knoblauch pressen und mit Joghurt, Olivenöl und Weißweinessig in einer Schüssel verrühren.
3. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit der geraspelten Gurke in die Joghurtmasse geben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das fertige Tzatziki sollte mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen, damit es sein volles Aroma entwickelt.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	5 g
Energie	117 kcal
Fett	9 g
Protein	3 g

🕒 10 Minuten

⊕ 4 Portionen