



Veganer Zatziki

Zeit gesamt
5min



Zubereitungszeit
5min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Salz	
Knoblauchzehen	3 St.
Zitronen	1 St.
Sojaghurt	500 g
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Gurke waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und grob raspeln. In einer Schüssel Gurke mit Salz vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Gurke mit den Händen etwas ausdrücken und austretenden Saft abgießen.
3. In der Schüssel Gurke mit Sojaghurt und Knoblauch vermengen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	112 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	7 g