

# WENIGER IST MEHR

Lass dich nicht von Sonderangeboten verführen. Kauf nur, was du wirklich benötigst.



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
SSN Société Suisse de Nutrition  
SSN Società Svizzera di Nutrizione

## Tsatsiki

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

### Zutaten für 2 Personen:

½ Salatgurke  
250 g Joghurt nature  
1 Knoblauchzehe  
½ EL Olivenöl  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer aus der Mühle

Die Salatgurke schälen, grob raffeln und mit Salz würzen. Etwas ziehen lassen und anschliessend den Saft abgiessen (als Saft trinken oder für eine kalte Gurkensuppe verwenden). Joghurt mit Gurken vermischen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse pressen, Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Umrühren, kühl stellen und mit Brot, z.B. Fladenbrot servieren.

**Joghurt-Tipp:** Bei stichfestem Joghurt setzt sich häufig eine Flüssigkeit auf der Oberfläche des Joghurts ab. Von dieser Trennung sollte man sich nicht beirren lassen, es ist weder ein Zeichen von schlechter Qualität, noch bedeutet es, dass das Produkt ungeniessbar ist. Bei der Flüssigkeit handelt sich um Molke, welche wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Wer den Joghurt lieber cremig als stichfest geniessen möchte, rührt einfach ein paar Mal mit dem Löffel gut um!