



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## Tzatziki

### Zutaten: für 4 Personen

- 400 g fettarmer griechischer Joghurt
- ½ Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL gehackte Minze
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

- ♥ Die Salat Gurke mit einer Reibe raffeln, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch klein schneiden oder durch eine Presse drücken. Je nach Geschmack können auch mehr Knoblauchzehen verwendet werden.
- ♥ Die Minze klein schneiden, die Gurken nochmals ausdrücken und alle Zutaten (Minze, Gurke, Olivenöl, Knoblauch) mit dem fettarmen griechischen Joghurt mischen. Jetzt noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ♥ Tzatziki eignet sich besonders gut als Dip beim Grillen oder als Beilage bei vegetarischen Gerichten. Durch das fettarme Joghurt ist es eine leichte Alternative. Guten Appetit!