



CHEFKOCH.DE

Anzeige



Joghurt - Dip mit Minze

passend zu allen orientalischen Gerichten, z. B Falafel

Den Joghurt und den Quark mit dem Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren. Die getrocknete Pfefferminze im Mörser fein zermahlen und durch ein Haarsieb das Minzepulver in die Joghurtmasse geben. (Durch das Sieb werden Stängel zurückgehalten).

Die Masse mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip gekühlt servieren.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 2 Portionen:

| | |
|-----------------|--------------------------------|
| 1 Becher | Naturjoghurt |
| ½ Becher | Quark (20 %) |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 1 TL | Pfefferminze, getrocknete |
| ½ TL | Kreuzkümmel |
| | Salz und Pfeffer aus der Mühle |

Verfasser: Himbi777