

Joghurtos öntet (hideg)



Hozzávalók:

4 dl natúr joghurt, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál mustár, fél csokor petrezselyem

1. A joghurtot egy tálba töltjük, a sóval, a borssal, a mustárral és a finomra aprított petrezselyemmel összekeverjük. Leginkább friss zöldségekből készült salátákhoz való.

Jó tanács

- Mustár helyett 2-3 gerezd zúzott fokhagymával, petrezselyem helyett metélőhagymával is készülhet.
- A joghurtot részben vagy egészben kefirrel is helyettesíthetjük, illetve a fele tejföl is lehet.

4 főre

Elkészítési idő: 3 perc

Egy adag: 67 kcal