bodywell
Training | Ernährung | Erholung

TSATSIKI

ZUTATEN

1 Gurke
4-6 EL Joghurt
2-3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz

ZUBEREITUNG

Gurke rüsten und raffeln.

Gut salzen und über Nacht ziehen lassen.

Geraffelte Gurken sehr gut ausdrücken.

Mit Joghurt, Olivenöl und klein geschnittenem Knoblauch mischen
Nochmals abschmecken und geniessen.