

TZATZIKI LAKTOSEFREI

Autor: Leonie Peplinkhuizen-Krull, 22.04.2019

Zubereitung:

Knoblauchknolle schälen und klein schneiden. So klein wie möglich. Ansonsten mit Knoblauchpresse klein drücken.

Gurke waschen und ggfs. schälen. Diese dann mit einer Gurkenraspel raspeln. Anschließend das zuviel an Flüssigkeit weggiessen.

Alle Zutaten in eine grosse Schüssel zusammen gut verrühren und das Öl hinzugeben. Reichlich mit Gewürzen würzen.

Wenn der Tzatzik zu flüssig wird, kann man auch ein bisschen laktosefreien Quark dazumischen.

Jetzt mindestens 4-5 h ziehen lassen und anschließend genießen.



Zutaten für 4 Personen:

500 g Joghurt Laktosefrei

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchknolle

1 Gurke

1-2 EL Salz und Pfeffer



Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist nur für den privaten Gebrauch. Kommerzieller Gebrauch und Vertrieb sind ebenso wie Weiterverbreitung im Internet und durch Druckmedien außer durch den Autor selbst oder durch QUERFOOD glutenfrei leben nicht erlaubt.