

VESTESSEN



GURKENSALAT

ZUTATEN:

1 Salatgurke, 100g Soja-Joghurt,
je 2 TL Weißweinessig, Walnussöl, Zucker & Dill,
je 2 Prisen Salz & Pfeffer schwarz

NÄHRWERTE:

240 Kalorien, 7g Protein, 21g Kohlenhydrate, 13g Fett



1) Salatgurke waschen (wenn gewünscht schälen) und möglichst dünn hobeln



2) Soja-Joghurt hinzufügen



3) Weißweinessig und Walnussöl zugeben



4) Zucker und Dillspitzen zufügen



5) Salz und Pfeffer dazugeben



6) Alles gründlich vermischen und im Kühlschrank gut durchziehen lassen

TIPPS:

Der Gurkensalat passt z.B. perfekt zu Vreekadellen.

Wer keinen Gemüsehobel hat, kann auch einen Sparschäler benutzen, um die Gurke zu raspeln!