



# GURKENSALAT

## ZUTATEN (für 2 Portionen)

1	Gurke
½ Bund	Dill
100 g	Naturjoghurt
2 TL	Agavendicksaft
2 EL	Essig
1 Prise	Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Gurke waschen oder schälen und in feine Scheiben hobeln. Dann die Gurkenscheiben einsalzen.
2. Dill putzen und fein hacken.
3. Das Wasser von den Gurken abgießen und alle Zutaten miteinander vermischen.

### Nährwertangaben

Energiewert	72 kcal/300 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	3,2 g	18 %
Fett	2 g	27 %
Kohlenhydrate	9 g	52 %
Ballaststoffe gesamt	0,7 g	2 %