

Gurkensalat mit Joghurt

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.80

Nährwert pro Rezept

35 Kcal, 2 g Fett, 3 g KH

Zutaten

120 g Gurken, dünne Scheiben

5 g Frühlingszwiebeln, hacken

3 cl Joghurt nature

2 g Minze, feine Streifen

Indien Masala Mix (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

zusammen vermischen

nach Belieben würzen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe