



# Tzatziki

4 personer

Ingredienser :

- 3 dl mager kesam
- 1 stk agurk
- 2 fedd hvitløk
- ½ ts salt
- ½ ts pepper

Fremgangsmåte:

- Riv agurken på råkostjernet og dryss på saltet. La de stå og trekke i 10 min.
- Ha agurken over i en sil og press ut vannet.
- Bland sammen med finhakka hvitløk, pepper og mager kesam.

Næringsberegning per pers:

61 kcal, 0.9g fett, 6g karbohydrater (4g sukker), 8g protein, 0.8g salt.