

saisonküche

Gewürz-Lassi



Zubereitungszeit

5 Minuten + ca. 2 Stunden kühl stellen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 100 kcal

Eiweiss: 5 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Gläser

- 1 TL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 2 dl Wasser
- 500 g Joghurt nature
- 6 Prisen Cayennepfeffer
- 4 Prisen mildes Curry
- 4 Prisen gemahlener Kreuzkümmel, aus dem Delikatessgeschäft
- 2 Prisen Nelkenpulver
- 0.5 TL Salz

Zubereitung

1. Zucker im Zitronensaft auflösen. Mit restlichen Zutaten mischen und pürieren. Ca. 2 Stunden kühl stellen. Nochmals kurz mixen. Mit Salz abschmecken. Kühl servieren.