

Tsatsiki, 150 g Griechische Spezialität

Zubereitung aus Frischkäse mit Gurken.
Lacto-vegetarisch.

Zutaten

Frischkäse viertelfett (39%, Schweiz),
Magerjoghurt (Schweiz), Salatgurken
(13%), Olivenöl, Maisstärke, Zitronensaft,
Meersalz, Knoblauch (0.9%), Kräuter,
Gewürze.

Ingrédients

Fromage frais quart-gras (39%, Suisse),
yogourt maigre (Suisse), concombres
(13%), huile d'olive, amidon de maïs, jus de
citron, sel de mer, ail (0.9%), fines herbes,
épices.

Nährwerte / valeurs nutritives

	100 g
Energie / énergie	362 kJ (87 kcal)
Fett / matières grasses	4.4 g
Kohlenhydrate / glucides	5.4 g
Eiweiss / protéines	6.3 g
Salz / sel	0.95 g