

Erbsen-Zitronen-Joghurt

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

300 g Erbsen, tiefgekühlt

in eine hitzebeständige Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, 1-2 Minuten, ziehen lassen, anschließend auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 2 EL beiseitestellen, restliche Erbsen in einen hohen Mixbecher geben.

**1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, unbehandelt**

schälen + in Würfel schneiden.

waschen, 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.

200 g Joghurt, 1,5% Fett

Knoblauch zusammen mit 2-3 EL Zitronensaft + zu den Erbsen geben. Alles mit einem Pürierstab mixen.

Mit

**jodiertem Speisesalz,
Chilipulver o. Pfeffer
ggf. Zitronensaft,**

+
abschmecken. In einer Schale anrichten und mit den beiseitegestellten Erbsen anrichten.

Tipp:

- Schmeckt als Brotaufstrich oder als Dipp z.B. zu Ofengemüse
- Joghurt kann auch gegen Skyr ausgetauscht werden

