**Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln**

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	schälen + in Würfel schneiden.
1 Zitrone, unbehandelt	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.
jodiertem Speisesalz, Chilipulver o. Pfeffer ggf. Zitronensaft,	Mit + 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

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261