

INGREDIËNTEN

Voor 350 gr tzatziki
250 gr magere kwark
een halve komkommer
2 teentjes knoflook
citroensap
dille (optioneel)

TZATZIKI

Bevat per 100 gr: Kcal: 47 | Eiwit: 6,5 gr | Koolhydraten: 4,5 gr | Vet: 0,4 gr | Vezels: 0,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Was de komkommer en rasp deze boven een zeef. Laat de komkommer goed uitlekken. Eventueel kun je dit proces versnellen door de komkommer met de bolle kant van een lepel aan te drukken in de zeef.
• Hak de knoflookteentjes zo fijn mogelijk of knijp ze uit met de knoflookpers.
• Roer de kwark, komkommer, en knoflook door elkaar. Voeg eventueel een theelepel gedroogde dille toe. Zelf hebben we dit niet gedaan.
• Maak de tzatziki op smaak met citroensap, flink wat peper en eventueel een beetje zout.

TIPS EN TRICKS

• De tzatziki is het lekkerst als je deze de avond van tevoren maakt en bewaart in de koelkast. Hij kan dan weer een beetje ‘opstijven’ en de smaken trekken goed in elkaar.
• Heerlijk op een naanbroodje, Turks brood en ciabatta.