

Zutaten

500 g Soja-Joghurt

½ halbe Gurke

2 EL Olivenöl

1-4 Knoblauchzehen (wer mag, nimmt mehr)

frische Salatkräuter

Salz (Kräutersalz)

Pfeffer

1 EL Zitronensaft

Etwas Zucker oder Agavendicksaft **Zubereitung**

Wer sagt, dass die griechische Nationalspeise nicht auch vegan funktioniert? Hier ist der Gegenbeweis: Zunächst die Gurke in kleine Stücke schneiden oder sie mit einer Reibe grob hobeln. Dazu die Gurkenhobel auf ein sauberes Handtuch geben und sie damit gut ausdrücken und entwässern. Nun die Knoblauchzehen fein schneiden oder pressen und alle Zutaten mit dem Soja-Joghurt vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zucken abschmecken und wenn möglich vor dem Verzehr im Kühlschrank ziehen lassen.