

Joghurt-Curry-Creme

Für eine Person:

185 g pro Portion - 185 g Gesamtmenge

Anz.	Zutat	Menge
1	Joghurt < 1% Fett	150 g
1,4	Senf mittelscharf	7 g
0,25 Teelöffel	Honig	5 g
1,5 Esslöffel	Olivenöl, Rapsöl	15 g
1	Knoblauch roh	2 g
2,0	Currypulver	2 g
2,0	Kurkuma getrocknet	2 g
1	Salz	0,5 g
1	Pfeffer	1 g

1. Joghurt schön cremig rühren.
3. Frischen Knoblauch schälen und hacken.
2. Die Gewürze zum Joghurt dazugeben und mit Honig süßen.
4. Abschmecken.

Empfehlungen:

- Verwenden Sie ein hochwertiges kaltgepresstes Öl.
- Leinöl hat einen sehr hohen Anteil an wichtigen Omega 3 Fettsäuren.
- Statt mittelscharfem Senf kann ein Dijonsenf mit Honig genommen werden.
- Wer gerne scharf isst, gibt noch etwas Chilischote oder etwas weniger scharfe Peperoni dazu.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 185 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
228 kcal	15,7 g	14,7 g	6,2 g	69,4 µg	4 mg	239 mg	1,86 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
569 mg	225 µg	822 mg	2,4 g