



farmgoodies
So entsteht das Gute

VEGANES HANF-TZATZIKI

Erstellt am 25.05.2021

Veganes Hanf-Tzatziki

vegetarisch/vegan einfach

▼ **Rezepte von Carina Zemsauer** ▼



Wer kennt sie nicht- die griechische Spezialität, die ein Gefühl von Sommer und Leichtigkeit herzaubert. Perfekt zu frisch gebackenem Brot, beim Grillabend als Soße, oder zum Ofenkartoffel -Tzaziki passt immer und überall. Um dem ganzen noch etwas mehr Pep und Protein einzuhauchen und es somit nährstoffreicher zu gestalten, habe ich meinem Rezept Farmgoodies Hanfmehl beigefügt. Der nussige Geschmack macht sich hervorragend und verleiht dem Tzaziki noch das gewisse Etwas.

Wie immer bei meinen Rezeptangaben, gerne die Menge mancher Zutaten nach eigenen Vorlieben umgestalten bzw. anpassen.

Zutaten:

- 300ml Ungesüßtes Bio Sojajoghurt
- ca. ½ Gurke
- 2-3 Knoblauchzehen
- 20g **Farmgoodies Hanfmehl**
- 1EL **Farmgoodies Hanföl**
- Kräuter (Schnittlauch, Dill, etc.)
- Salz
- eine Prise Pfeffer

Die Gurke raspeln oder in ganz kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen pressen und allen Zutaten vermischen. Kräuter zugeben und nach Geschmack salzen.

Lasst es euch schmecken!

Rezepte und Fotos von Carina Zemsauer

2024 © All Rights Reserved.