







## Superhelden – Dip

250 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
1 EL	Zitronensaft
1 Zehe/n	Knoblauch
15 Blätter	Frische Minze
	Salz und Pfeffer

1) Den Knoblauch  pressen, die Minzeblätter so klein wie möglich schneiden und mit dem Zitronensaft  zum Joghurt geben und alles vermischen. Vorsichtig mit Salz  und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Natürlich kann man den Dip sofort genießen, sie schmeckt aber besser, wenn man sie etwas ziehen lässt.

2) Noch schnell ein bisschen Gemüse schnippeln (Gurken , Möhren , Paprika  oder Kohlrabi) und mit dem leckeren Dip genießen.