Karotten Joghurt Salat

Zutaten

300g Süzme Joghurt (10% Fettgehalt), auch bekannt als stichfester Joghurt oder Sahnejoghurt

4 St. große Möhren

1 – 2 St. Knoblauchzehen, gepresst

3 EL natives Olivenöl Extra

1 Prise Salz und gemahlener Pfeffer

1 EL gehackte Wallnüsse, zum garnieren

etwas frische Minze, zum garnieren

etwas frischer Dill, zum garnieren

Zubereitung

Möhren schälen, die Enden abschneiden und ca. 15 Minuten kochen. Die Kochzeit variiert je nach Größe der Möhren. Mit der Gabel einstechen, um die Festigkeit festzustellen. Sie sollen noch bissfest sein. Anschließend Wasser abgießen und abkühlen lassen.

300g Joghurt, gepressten Knoblauch, Olivenöl in eine große Schale geben und die abgekühlten Möhren rein raspeln. Mit Salz und wenig Pfeffer nach Belieben würzen. Alles gut umrühren. Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen, so zieh die fertige Creme richtig durch.

kurz vor dem servieren den Möhren-Joghurt auch mit etwas frischem Dill und Wallnüssen garnieren.