



ZU GAST  
IN ANDEREN  
KÜCHEN

DUGH

Arabisches Joghurtgetränk  
mit Gurke



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen



gelbetomaten



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



ZU GAST  
IN ANDEREN  
KÜCHEN



## DUGH - ARABISCHES JOGHURTGETRÄNK MIT GURKE

Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

600 g Naturjoghurt 1,5 % Fett  
700 ml kaltes Wasser  
½ TL Jodsalz mit Fluorid  
½ Salatgurke  
frische Minze nach Geschmack  
(in das Getränk und als Deko)

### Zubereitung:

Den Joghurt gut mit Wasser und Jodsalz verrühren. Gurken schälen, würfeln, frische Minzblätter sehr fein hacken und beides mit dem Joghurt pürieren.

Mit frischer Minze dekorieren.

Nährwerte pro Portion: **Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen** 83 kcal | **Eiweiß (Protein)** 5,75 g | **Fett** 2,53 g | **Gesättigte Fettsäuren** 1,48 g | **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** 137 mg | **Kohlenhydrate, resorbierbar** 7,88 g | **Ballaststoffe** 577 mg

