

Rezept

## Kräuter-Ayran

Ein Rezept von Kräuter-Ayran, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> griechischer oder türkischer Joghurt (10 % Fett)	<b>1</b> Kästchen Gartenkresse
<b>1 TL</b> Salz	<b>20</b> Basilikumblätter
2-4 TL Zitronensaft	<b>1 Msp.</b> gemahlener Kreuzkümmel
	1/2-1 TL Honig

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 DRINKS | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

### Zubereitung

1. Den Joghurt mit 400 ml Wasser in eine hohe Schüssel geben. Die Kresse abschneiden und mit den Basilikumblättern dazugeben. Salz, Kreuzkümmel, 2 TL Zitronensaft und Honig hinzufügen.
- 
2. Alles mit dem Pürierstab oder alternativ im Mixer durchpürieren. Mit Zitronensaft abschmecken und servieren.