Rezept

Kräuter-Ayran

Ein Rezept von Kräuter-Ayran, am 01.06.2025

Zutaten

- **400 g** griechischer oder türkischer Joghurt (10 % Fett)
- **1 TL** Salz
- 2-4 TL Zitronensaft
- **1** Kästchen Gartenkresse
- **20** Basilikumblätter
- **1 Msp.** 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.