Rezept

# Vegane Kräuter-Labneh

Ein Rezept von Vegane Kräuter-Labneh, am 06.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **500 g** | Sojajoghurt |
| **1 EL** | Olivenöl |
| | Pfeffer |
| **3-4 EL** | frisch gehackte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Minze und Schnittlauch) |
| **1 EL** | Zitronensaft |
| | Salz |
| **1 TL** | Ahornsirup |
| | Schraubglas (ca. 350 ml Inhalt) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10 Portionen (à ca. 35 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

## Zubereitung

1. Ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch aus legen und auf einen Topf setzen. Den Sojajoghurt hineingeben, die Ecken des Tuchs darüberschlagen und mit einem Teller beschweren. Im Kühlschrank 2 Tage abtropfen lassen.

2. Den Joghurt danach in eine Schüssel füllen und mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken und die Kräuter unterheben. In das Schraubglas füllen und bis zum Servieren kühlen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist der Aufstrich 3 - 4 Tage haltbar.