

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Magerjoghurtsauce

300 g Magerjoghurt  
20 g Netto Frühlingszwiebel  
40 g Netto Radieschen  
geh. Kräuter (z. B. Petersilie,  
Schnittlauch, Liebstöckl,  
Pimpinelle)

jod. Meersalz, Pfeffer weiß

verrühren mit:  
fein geschnitten,  
kl. gewürfelt

abschmecken mit:

Gesamt: 106,2 kcal : 4 = 27 kcal