

# Thuna-Sauerrahm Jog

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 38 g



## Du benötigst:

- ✓ 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- ✓ 3 EL Sauerrahm (fettarm)
- ✓ 3 EL Joghurt (fettarm)
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 2 kleine Äpfel
- ✓ 2 kleine Paprika
- ✓ ½ Tomate
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter
- ✓ 1 große Schüssel

## Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Karotten und Zwiebel schälen, schneiden und in eine große Schüssel geben
2. Äpfel, Paprika, Tomaten schneiden und ebenso in die Schüssel hinzugeben
3. Thunfischdose öffnen und in die Schüssel hinzufügen
4. Die Schüsselmasse gut durchmischen
5. Sauerrahm und Joghurt auf die Masse geben
6. Mit Salz, Pfeffer und eventuell mit Kräutern abschmecken und servieren

## Vplatten-Tipp

- Die gesamte Masse kannst du auch in einem Standmixer mixen und „löffeln“
- Wenn du mehr Tomaten magst, dann verwende 1 weitere Tomate mehr
- Falls etwas übrig bleibt, ab in den Kühlschrank und später genießen

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

