

Cocotziki - Vegan tzatziki

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 10 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nastrouháme si okurku na hrubo a vymačkáme z ní veškerou šťávu. Přidáme ostatní ingredience (1 kus Biotic Cocoguard Young Coconut, 1/2 okurky, 3 stroužky česneku, 1/4 hrnku čerstvého kopru, 1-2 lžíce šťávy z citronu, citrónová kůra, 1/2 lžičky soli, 2 lžičky olivového oleje) do misky a společně smícháme. Veganské probiotické tzatziki jsou na světě. Je to skvělý dip na letní grilování, k pečeným bramborům nebo jako zálivka do salátu.

Ingredience

- **Okurka hadovka** - 100 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 3 g
- **Kopr** - 10 g
- **Citrony** - 15 g
- **Olivový olej** - 12 g
- **Biotic Cocoguard Young Coconut BIO 125 g** - 125 g

