

Kartoffel- Joghurt-Creme

Zutaten für 1 Portion

1 (etwa 80 g)	mehlig kochende Kartoffel
2 TL	Essig
1 EL	Olivenöl
2 EL	Joghurt
¼	rote Zwiebel
2 TL	Kapern
	schwarzer Pfeffer
	Salz

Nährstoffangabe

Energie: 163 kcal

Kohlenhydrate: 14 g

Eiweiß: 3 g

Fett: 11 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Mundschleimhautentzündung

Zubereitung

- Die Kartoffeln waschen, mit Salz bedecken und 25–30 Minuten garen.
- Noch heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.
- Die Kartoffelmasse mit dem Essig, dem Olivenöl und dem Joghurt verrühren.
- Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln, mit den Kapern unter die Kartoffelmasse heben.
- Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

