

| *Zubereitungszeit: ca. 20 min* |



Zutaten :

- 100gr Feta
- 1 rote Paprika
- 70gr Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe

Gewürze :

- 1 Priesse Zucker
- ½TL Oregano
- 1-2 Priesen Cayenne Pfeffer



36% Protein



32% Fett



6% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Backofen auf 250° Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprika waschen und in den vorheizten Ofen geben. Solange die Paprika garen- zwischendurch wenden- bis sie rundherum angebrannt aussieht. Danach die Paprika aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Kerne, Strunk und Haut der Paprika entfernen und in Stücke schneiden. Knoblauch pressen, Feta würfeln. Anschließend zusammen mit dem Joghurt, Paprika und den Gewürzen in einen Mixer geben.