

# Spinatsalat mit Joghurt und Curry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

2 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.90

Nährwert pro Rezept

98 Kcal, 6 g Fett, 5 g KH

---

## Zutaten

120 g Spinat, gekocht

20 g rote Zwiebeln, hacken

3 g Dehli Curry (Coop Fine Food)

2 cl Joghurt nature

5 cl Sonnenblumenöl

5 cl Zitronensaft

Tonamat (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

zusammen vermischen

nach Belieben würzen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

## Tipp

Es kann jedes beliebige Currypulver verwendet werden.