



# ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

## Raita (Gurken-Tomate)

### Zutaten

2	Gurken
1	Tomate
200 g	Quark oder Schmand
200 g	Joghurt
1 TL	kleingehackter Ingwer
1 TL	Salz
½ TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 EL	gehackte Mandeln
1 TL	frische Petersilie oder Koriander

### Zubereitung

Gurken und Tomate in kleine Würfel schneiden, Schmand/Quark und Joghurt cremig rühren und Gewürze hinzufügen. Gurken- und Tomatenwürfel darunter geben und mit Petersilie oder Koriander garnieren.

