

---

## Rezept: Sesam-Gurken-Salat

---

### Zutaten

200g Salatgurke  
½ TL Salz  
100g Joghurt  
4 TL Zitronensaft  
4 TL Olivenöl  
½ Bunt Minze gehackt  
3 TL gehackte Petersilie  
1 Knoblauchzehe gepresst  
Cayenne Pfeffer  
Kreuzkümmel  
Pfeffer  
2 TL Sesamsaat geröstet



vegetarisch

### Zubereitung

1. Die Salatgurke in feine Scheiben schneiden, salzen und dann gut vermengen. Danach 30 bis 60 Minuten stehen lassen und im Anschluss das Wasser abgießen.
2. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und die Gurken damit marinieren.
3. Der Salat schmeckt am besten, wenn er eine Weile durchzieht.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)