



Tortillachips med Tzaziki

Lækre sprøde chips

4 personer

Ingredienser

Ingredienser Tortilla chips

- 4 stk tortilla wrap fuldkorn
- 40 g friskost pikant 11%
- 40 g Salsa Dip

Ingredienser Tzaziki

- 1 agurk
- 100 g skyr naturel
- 2 fed hvidløg
- 1/2 tsk salt
- 1 g peber, hvid

Tip!

Tortilla kan smøres og krydres på uendelig mange måder. Prøv dig frem med forskellige oste, dressinger, krydderier og friske krydderurter

Fremgangsmåde

Tzaziki

1. Bland skyr med hvidløg og peber. Stil blandingen tildækket i køleskabet mindst 30 minutter.
2. Riv agurkerne groft og drys med salt. Kom i en sigte og lad dem stå ca 1/2 time, så vandet kan løbe fra
3. Knug det sidste væde ud af agurkerne og vend dem i yoghurtblandingen. Smag til.

Tortilla

1. Smør tortilla med Friskost. Brug gerne en Friskost med masser af smag eller bland osten med salsa eller pesto.
2. Skær tortillaen i trekanter.
3. Bag trekanterne i ovnen ved 180 grader i ca. 10 minutter til de er sprøde.

Server Tortillachips med salsadip eller Tzaziki

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (156 g)
Energi	101 kcal/ 424KJ	157 kcal/ 660KJ
Protein	5g	8g
Kulhydrat	13 g	20g
Fedt	2,5 g	4g