# Dinkelreis mit frischem Gurken-Joghurt-Salat

FAIR KICKT

## Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

Für den Dinkelreis

- 250 g Dinkelreis
- 1 TL Salz
- 1 EL Butter

Für den Gurkensalat

- 1 Gurke
- 150 g Haferjoghurt
- ½ Zitrone
- ½ TL Salz

## Superkräfte

## Zubereitung

- Dinkelreis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- Abgießen und mit der Butter vermischen.
- Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Haferjoghurt mit Zitronensaft und Salz verrühren.
- Gurkenscheiben dazugeben und alles gut vermischen.
- Dinkelreis mit dem Gurkensalat servieren.

**TIPP:** Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt. Wer mag, kann noch frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch dazugeben.