

## Jogurt-Marinade (Grill)

### Zutaten

Für 4 Personen/ca. 600 g Fleisch

½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

150 g Jogurt nature

2 EL Bratcrème

½ EL Zucker

Zitronen-Pfeffer



### Zubereitung

1. Für die Marinade alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren. Fleisch rundum damit bestreichen, zugedeckt 1-2 Stunden marinieren.

Fleisch kurz vor dem Braten/Grillieren salzen.

Joghurt-Marinade passt zu Lamm-, Pouletfleisch oder Fisch.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 70 kcal, 2g Eiweiss, 6g Fett, 2g Kohlenhydrate.