## [רוטב יוגורט וצ'זיקי](http://www.be-light.co.il/yogurt/)

**מרכיבים:**

1 גביע  יוגורט % 1.5 שומן

1 גביע שמנת 9%

1 כפית שמן זית

1-2 שיני שום כתושות

מעט קליפת לימון מגורדת+מיץ מחצי לימון

חצי כוס שמיר קצוץ

מלח ופלפל

**אופן ההכנה:**

לערבב יחד את כל המרכיבים ליצירת מטבל אחיד

לשים במקרר למשך שעה שעתיים לספיגת הטעמים

**טיפ שלי :**

אפשר להוסיף מלפפון קצוץ דק ולהפוך את המטבל לצ'זיקי

ממרח זה הולך מצויין כמטבל לירקות חתוכים או ללביבות ירק ונותן שידרוג אמיתי לכל ביס