



Snack

1 Portion

ca. 120 kcal/Portion

Kräuterquark-Dip (mit Gemüsesticks)

Zutaten:

Anleitung:

75 g Magerquark
 1 EL Sprudelwasser
 3-4 Tropfen Öl
 1 TL Zitronensaft
 1 TL Schnittlauch
 1 TL Petersilie
 ¼ Knoblauchzehe
 Salz
 Pfeffer
 Chilli-Pulver

Zunächst
 mit etwa
 cremig rühren und mit

abschmecken.

½ rote Paprika
 ¼ Salatgurke

Eine
 in Streifen schneiden und eine
 in Stäbchen schneiden und dazu genießen.

Mein TIPP: sehr praktisch sind tiefgekühlte Kräuter, weil man sie immer vorrätig haben kann