

# KRÄUTER-DIP MIT SNACK-GEMÜSE



## GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Gemüse der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

**Sommer:** Tomatenmark, Basilikum, mediterrane Kräuter für den Dip, Paprika und Gurke zum Dippen

**Herbst und Winter:** Senf, Honig und Walnüsse für den Dip, Karotten und Staudensellerie zum Dippen



ca. 15 Min.



pro Portion: 1,20€

### 4 Portionen

Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g	Naturjoghurt	Den Naturjoghurt mit Magerquark, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
150 g	Magerquark	
1–2 TL	Zitronensaft	
etwas	Salz	
etwas	Pfeffer	
2 EL	Schnittlauch	Schnittlauch und Frühlingszwiebeln waschen. Schnittlauch und Knoblauch fein hacken und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Mit dem Joghurt-Dip vermengen.
2	Frühlingszwiebeln	
1	kleine Knoblauchzehe (optional)	
4	Karotten	Karotten und Kohlrabi waschen, schälen und in Form von Stiften schneiden. Alles anrichten und die Gemüse-Stifte mit dem Dip genießen.
1	Kohlrabi	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm

Rezept: Rebecca Kunz  
Foto: © istetiana – stock.adobe.com

### NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
94 kcal	12,4 g	1,7 g	7,9 g	2,9 g