

Gemüsestreifen mit Quarkdip

für mehrere Personen

Zutaten

- Gemüse, z. B. Möhren, Paprika, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, Staudensellerie, Tomaten
- 600 g Magerquark
- 5 EL fettarme Milch oder Mineralwasser
- Salz, Pfeffer
- gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden (die werden bei Radieschen ziemlich kurz)
2. alle Zutaten für den Quarkdip miteinander verrühren und abschmecken

Nährwert

je Portion (keine Angabe, wie viele Portionen das werden – es gibt ja auch keine Angaben zu „Gemüse“, aber 600 g Magerquark sind bestimmt nicht als 1 Portion gedacht... Wenn man Magerquark mit 65 kcal/100 g annimmt, scheint es sich um 6 Portionen zu handeln)

Brennwert	ca. 75 kcal
Fett	ca. 0,5 g

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:abendgerichte:gestqd>

Last update: **2016-05-06 11:43**

