

Quarkdip

Für 4 Personen

Zutaten:

- ✓ 250g Magerquark
- ✓ 1 Becher Schmand
- ✓ 1 Tl Raps- oder Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Kräuterquark:

- ✓ Frische oder tiefgekühlte Kräuter

Tomatendip oder Einhornquark

- ✓ 1 Eßl Tomatenmark

Zubereitung:

- ✓ Quark und Schmand in eine Rührschüssel geben
- ✓ Salz, Pfeffer und Öl dazu geben
- ✓ Je nach Wunsch die Kräuter oder das Tomatenmark zufügen
- ✓ Die Masse glatt rühren und abschmecken

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g	g	g

Cornelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE