



**Einfach**  
**10 min**  
**4 Portionen**

## Tomaten Dip mit Quark

Dieser Dip mit Ajvar und Tomate ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch die perfekte Ergänzung zu Gemüsesticks und Baguette.

200 g Speisequark, Magerstufe  
30 g Crème fraîche  
50 g Ajvar  
80 g Tomate(n)  
3 Stängel Schnittlauch  
etwas Salz, grob  
etwas Pfeffer, weiß

---

## Schritte

### 1. Zutaten in eine Schüssel geben

3min

Ajvar, Crème fraiche und Speisequark in eine Schüssel geben.

### 2. Tomaten und Schnittlauch scheiden

4min

Die Tomaten abwaschen und klein würfeln. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

### 3. Vermischen und würzen

3min

Alles vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken Gemüsesticks und Baguette.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	3.7 g
Energie	71.5 kcal
Fett	2.9 g
Ballaststoff	0.3 g
Protein	7.3 g
Gesättigte Fette	1.4 g
Natrium	22.9 mg
Zucker	3.3 g

*Alle Angaben pro Portion*