



**Einfach**  
**18 min**  
**4 Portionen**

## Kräuter Dip mit Quark

Mit frischen Kräutern und Quark wird dieser Dip zu einem leckeren und leichten Snack für zwischendurch.

250 g Speisequark, Magerstufe  
50 g THOMY Leichter Genuss, mit 30% Joghurt  
15 g Bärlauch  
10 g Petersilie  
15 g Babyspinat  
2 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)  
etwas Salz, grob  
etwas Pfeffer

---

## Schritte

### 1. Speisequark abmessen

3min

THOMY Leichter Genuss mit dem Speisequark in einen Messbecher geben.

### 2. Kräuter waschen und hacken

10min

Die Petersilie, die Spinatblätter und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken.

### 3. Mit Mineralwasser pürieren

5min

Alles mit Mineralwasser in den Messbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer grünen, glatten Masse pürieren.

Nach Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken.

---

## Tipps

### Rezept-Tipp

Dazu passen Gemüsesticks aus Karotte, Paprika und Sellerie oder ein Baguette.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	3.7 g
Energie	82.4 kcal
Fett	3.2 g
Ballaststoff	0.4 g
Protein	9 g

Gesättigte Fette 0.5 g  
Natrium 28.8 mg  
Zucker 3.1 g

*Alle Angaben pro Portion*