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