

KRÄUTER QUARK

Dip für Gemüsesticks



Du brauchst

250 g Quark mittlerer
Fettstufe

2 EL Naturjoghurt

2 EL Sonnenblumen-,
Raps- oder Olivenöl

1 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

frische Kräuter der
Saison, z. B. Schnittlauch,
Basilikum, Petersilie, Dill
oder Rucola

Nach Belieben

1 Knoblauchzehe

1. Quark, Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Kräuter waschen und fein hacken. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Die Kräuter und den Knoblauch unter die Quarkmasse mengen und abschmecken.

