

MILDER CURRY-DIP



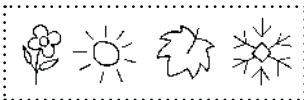
für Gemüsesticks oder aufs Brot

Du brauchst

250 g Quark mittlerer
Fettstufe
2 EL Naturjoghurt
2 EL Sonnenblumen-,
Raps- oder Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 TL mildes Currypulver
Salz
Pfeffer

Nach Belieben

1 Knoblauchzehe
1-2 Frühlingszwiebeln
ca. 5 getrocknete Datteln



1. Quark, Joghurt, Öl, Zitronensaft und Currypulver in eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Frühlingszwiebeln und Datteln fein hacken und gemeinsam mit dem Knoblauch in die Quarkmasse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP ↘

Sehr fein schmeckt der Curry-Dip auch mit Quark und Joghurt aus Ziegen- oder Schafmilch.