



# (Wild-)Kräuter-Quark-Dip



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 10 min

 Aktivzeit: 10 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

**25 g** verschiedene (Wild-)Kräuter

**150 g** Magerquark

**50 g** Mayonnaise

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

**118** kcal

**4 g** Eiweiss

**2 g** Kohlenhydrate

**10 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

## (Wild-)Kräuter-Varianten

Dips eignen sich (Wild-)Kräuter mit weichem Stiel und Blatt wie Knoblauchsrauke, Kerbel, Schnittlauch, Bärlauch, Sauerampfer, Brennessel, Peterli, Basilikum, Estragon, Dill.

## Zubereitung

**1** Die Kräuter hacken. Dann mit Quark und Mayonnaise vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.