(Wild-)Kräuter-Quark-Dip

Meine Wahl.

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, Brennnessel, Peterli, Basilikum, Estragon, Dill.

Zubereitung

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