



(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.