

Kräuter – Quark – Dip

Zutaten:

- ½ Bd. Petersilie, 2 Bd. Schnittlauch
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 500g Magerquark,
- 150g Naturjoghurt
- 3 EL Mineralwasser
- etwas Salz, etwas frisch gemahlener schwarzen Pfeffer, Paprikapulver(edelsüß)

Zubereitung

1. Die Petersilie, den Schnittlauch und die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trocknen und fein hacken.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feinste Würfel hacken.
3. Den Magerquark mit dem Joghurt und dem Mineralwasser zu einem glatten Quark rühren.
4. Die Kräuter, Zwiebel- und Knoblauchwürfel unter den Quark rühren und den Kräuterquark mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte:

Gesamt: 450kcal, 74g EW, 4g Fett, 30g KH

Pro Portion: 112kcal, 18g EW, 1g Fett, 7,5g KH