



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

10 min

Serving

4 Portionen

Tomaten Dip mit Quark

Dieser Dip mit Ajvar und Tomate ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch die perfekte Ergänzung zu Gemüsesticks und Baguette.

Ingredients

- 200 g Speisequark, Magerstufe
- 30 g Crème fraîche
- 50 g Ajvar
- 80 g Tomate(n)
- 3 Stängel Schnittlauch
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Copy ingredients

Preparation

1. Zutaten in eine Schüssel geben

3min

Ajvar, Crème fraîche und Speisequark in eine Schüssel geben.

2. Tomaten und Schnittlauch scheiden

4min

Die Tomaten abwaschen und klein würfeln. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

3. Vermischen und würzen

3min

Alles vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken

Nutritional information

Energie	71.5 kcal
Fett	2.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	3.7 g
davon Zucker	3.3 g
Ballaststoffe	0.3 g
Eiweiß	7.3 g
Salz	22.9 mg

Alle Angaben pro Portion