Difficulty
Einfach
Duration
18 min
Serving
4 Portionen

Kräuter Dip mit Quark

Mit frischen Kräutern und Quark wird dieser Dip zu einem leckeren und leichten Snack für zwischendurch.

Ingredients

- 250 g Speisequark, Magerstufe
- 50 g THOMY Leichter Genuss,mit 30% Joghurt
- 15 g Schnittlauch
- 10 g Petersilie
- 15 g Babyspinat
- 2 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Copy ingredients

Preparation

1. Speisequark abmessen

   3min

   THOMY Leichter Genuss mit dem Speisequark in einen Messbecher geben.

2. Kräuter waschen und hacken

   10min

   Die Petersilie, die Spinatblätter und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3. Mit Mineralwasser pürieren

5min

Alles mit Mineralwasser in den Messbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer grünen, glatten Masse pürieren.

Nach Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tips

Rezept-Tipp

Dazu passen Gemüsesticks aus Karotte, Paprika und Sellerie oder ein Baguette.

Nutritional information

Energie	82.4 kcal
Fett	3.2 g
Gesättigte Fette	0.5 g
Kohlenhydrate	3.7 g
Zucker	3.1 g
Ballaststoff	0.4 g
Protein	9 g
Natrium	113.8 mg

Alle Angaben pro Portion