Previous Next
Als PDF drucken

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.

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Zutaten in eine Schüssel geben

   3min

   Ajvar, Crème fraiche 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

Gemüsesticks und Baguette.

Nährwerte anzeigen

Energie	71.5 kcal
Fett	2.9 g
Gesättigte Fette	1.4 g
Kohlenhydrate	3.7 g
Zucker	3.3 g
Ballaststoff	0.3 g
Protein	7.3 g
Natrium	22.9 mg

Alle Angaben pro Portion