



[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, grob

etwas Pfeffer, weiß

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

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

Alle Angaben pro Portion