



Einfach
10 min
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.

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

Schritte

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 Gemügesticks 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