



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

[Als PDF drucken](#)

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.

### Zutaten

250 g Speisequark, Magerstufe

50 g THOMY Leichter Genuss, mit 30% Joghurt

15 g Bärlauch

10 g Petersilie

15 g Babyspinat

2 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)

etwas Salz

etwas Pfeffer

Zutaten kopieren

## Zubereitung

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.

---

## Tipps

Rezept-Tipp

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

---

### Nährwerte anzeigen

Energie	82.4 kcal
Fett	3.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	3.7 g
davon Zucker	3.1 g
Ballaststoffe	0.4 g
Eiweiß	9 g
Salz	28.8 mg

*Alle Angaben pro Portion*