

# Oliven-Tomaten-Dip

## Zutaten | 6 - 8 Portionen

200 g	Kräuterfrischkäse
200 g	Schmand
20 St.	schwarze Oliven, ohne Stein
100 g	getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
1	Knoblauchzehe nach Geschmack

Zubereitungszeit: 10 Min.

## Zubereitung:

- Kräuterfrischkäse mit Schmand cremig rühren.
- Oliven und Tomaten klein schneiden und zum Dip geben.
- Mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen.
- Nach Geschmack eine Knoblauchzehe schälen, zerkleinern und unterrühren.

## Tipp:

Schmeckt lecker zu frischem Brot, Crackern und als Dip beim Grillen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 90,0 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
166 kcal	13,8 g	4,26 g	5,23 g	74,3 mg