

Kräuter-Quark-Dip

Zutaten | 4-6 Portionen

250 g	Kräuterquark, 20% Fett
150 g	Friskäse
3 EL	Milch
3	Radieschen
	Salz
	Pfeffer
	frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

- Quark mit Friskäse und etwas Milch glattrühren.
- Die Kräuter waschen, trockentupfen, und sehr fein hacken.
- Radieschen waschen, in feine Stifte schneiden.
- Kräuter und Radieschen zur Quark- Friskäse- Mischung geben und gründlich unterheben.
- Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Je nach Saison kann der Dip mit Bärlauch, Dill oder Kresse variiert werden. Wer es etwas leichter mag, ersetzt einen Teil des Friskäses durch Joghurt.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
152 kcal	12,7 g	3,6 g	6,7 g	93,1 mg