

Tomaten Dip mit Quark



Zutaten

- 200 g Speisequark, Magerstufe
- 30 g Crème fraîche
- 50 g Ajvar
- 80 g Tomaten
- 3 Stängel Schnittlauch
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Speisequark, Crème fraîche und Ajvar in eine Schüssel geben.
2. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
3. Alles vermengen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	4 g
Energie	71 kcal
Fett	3 g
Protein	7 g

⌚ 10 Minuten

⊕ 4 Portionen