

Kräuter Dip mit Quark



Zutaten

- 250 g Speisequark, Magerstufe
- 50 g THOMY Leichter Genuss, mit 30% Joghurt
- 15 g Schnittlauch
- 10 g Petersilie
- 15 g Spinat
- 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Den Speisequark und THOMY Leichter Genuss in einen Messbecher geben.
2. Den Schnittlauch, die Petersilie und die Spinatblätter waschen, trocken schütteln und grob hacken.
3. Alles mit Mineralwasser in den Messbecher geben und mit einem Stabmixer zu einer grünen, glatten Masse pürieren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	4 g
Energie	82 kcal
Fett	3 g
Protein	9 g

⌚ 18 Minuten

⊕ 4 Portionen