

Rohkoststifte mit Dip

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

330 kcal • 2g Fett • 6%

Zutaten

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

4 Möhren

½ Salatgurke

1 Kohlrabi

4 Stangen Staudensellerie

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Dill, 1 Bund Petersilie

500g Quark (0,2% F.)

Salz, schwarzer Pfeffer

2 Laugenbrezeln

Zubereitung

1. Das Gemüse putzen. Die Paprika in Streifen schneiden. Die Möhren in Stifte schneiden. Die Gurke eventuell entkernen und in „Achtelsticks“ schneiden. Den Kohlrabi zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden.
2. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, Dill und Petersilie von den Stielen zupfen. Die Kräuter fein hacken.
3. Den Quark mit den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Rohkoststifte auf 2 Tellern verteilen, den Quarkdip und die Laugenbrezeln dazu reichen.

Tipp: Falls Ihnen der Quark zu trocken ist, rühren Sie ihn mit etwas Mineralwasser an.