

KRÄUTER DIP

DAS REZEPT IST IMMER FÜR 10 KITA-KINDER AUSGELEGT



ZUBEREITUNG

- Quark und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren.
- Kräuter fein schneiden und unterrühren. Öl dazugeben.
- Mit Jodsalz, einem Spritzer Zitrone und etwas Paprika abschmecken.
- 10–15 Minuten ziehen lassen, dann nochmals kurz umrühren.
- optional kann man auch etwas frischen Knoblauch einreiben. (bitte sehr sparsam)

*Tip: Wenn der Dip zu dick ist, einfach
1–2 EL Milch einrühren.*

ZUTATEN

- 250 g Magerquark
- 250 g Naturjoghurt (mild)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch, (fein geschnitten)
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- optional: 1–2 EL Dill
- Jodsalz
- milder Pfeffer (sehr sparsam)
- 1–2 TL Zitronensaft
- ½ TL mildes Paprikapulver

DAS IST DRIN

- Eiweiß
- Kalzium
- Fett (auch ungesättigte Fettsäuren)
- Vitamine & Mineralstoffe
- Frische Kräuterstoffe