

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
461 kcal

KOHLENHYDRATE
62,6 g

FETT
7,7 g

EIWEISS
31,9 g

BALLASTSTOFFE
13,3 g

Rohkost mit Kräuterdip

Zubereitung (5 Min.)

1. Das Gemüse putzen, waschen und in lange nicht zu dünne Streifen schneiden, beim Sellerie das Grün belassen. Die frischen Kräuter waschen und klein hacken.
2. Joghurt und Quark mit den frischen Kräutern vermengen, das Salat-Fix unterziehen und gut rühren, bis es sich gelöst hat.
3. Das Gemüse in einem Glas anrichten und die Soße als Dip dazu reichen. Mit dem Vollkornbaguette als Beilage servieren.

Zutaten

- 1 Karotte (ca. 65 g)
- 1 kleine Zucchini (ca. 125 g)
- 1 Stange Staudensellerie (ca. 125 g)
- 150 g Joghurt 1,5 % Fett
- 100 g Magerquark
- 2 TL Salat-Fix Garten- oder Joghurt-Kräuter
- 100 g Vollkornbaguette Kräuter, frisch

Tipp! Probiere den Kräuterdip doch mal mit einer pflanzlichen Quark- und Joghurtalternative auf Mandel- oder Sojabasis.
