

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
461 kcal

KOHLLENHYDRATE
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.

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

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