



Einfach
10 min
4 Portionen

Tomaten Dip mit Quark

Dieser Dip mit Ajvar und Tomate ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch die perfekte Ergänzung zu Gemüsesticks und Baguette.

200 g Speisequark, Magerstufe
30 g Crème fraîche
50 g Ajvar
80 g Tomate(n)
3 Stängel Schnittlauch
etwas Salz, grob
etwas Pfeffer

Schritte

1. Schritt 1

3min

Ajvar, Crème fraiche und Speisequark in eine Schüssel geben.

2. Schritt 2

4min

Die Tomaten abwaschen und klein würfeln. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

3. Schritt 3

3min

Alles vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken Gemüsesticks und Baguette.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	3.7 g
Energie	71.5 kcal
Fett	2.9 g
Ballaststoff	0.3 g
Protein	7.3 g
Gesättigte Fette	1.4 g
Natrium	22.9 mg
Zucker	3.3 g

Alle Angaben pro Portion