

Möhren-Quark-Dip

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Magerquark
2 EL	Schmand (oder Crème Fraîche)
150 g	Möhren
1-2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Prise	gemahlener Kümmel
½ TL	Paprikapulver
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Honig
	Salz
	Pfeffer
optional:	frische Kräuter wie Schnittlauch, Dill oder Petersilie

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

- Möhren schälen und fein raspeln.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Knoblauch pressen.
- Quark und Schmand in einer Schüssel verrühren. Möhren, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und alle Gewürze unterrühren.
- Mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Optional frische Kräuter unterheben.
- Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Tipp:

Perfekt zu dunklem Brot oder frischem Baguette.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
67,3 kcal	1,7 g	5,8 g	6,5 g	88,6 mg