

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Quarkdip

300 g Magerquark
50 cm³ Milch, 1,5 % Fett
50 g Netto Gurke
50 g Netto rote Paprika
20 g Netto Zwiebeln

etwas geh. Petersilie

jod. Meersalz
Pfeffer, bunt, frisch gemahlen

mit
verrühren, sodann

fein würfeln
und zuletzt
unterrühren
würzen:

Gesamt: 261,1 kcal : 4 = 65 kcal
: 5 = 52 kcal

2,41 g Ballaststoffe : 4 = 0,60 g Ballaststoffe
: 5 = 0,48 g Ballaststoffe

Wozu: zu Rösti oder Pellkartoffeln