

FÜR 4
PERS.



FRISCHKÄSE-QUARK-DIP

60 g Radieschen
1 kleine Möhre sowie
½ Bund Petersilie und
1 Frühlingszwiebel schälen, waschen und fein hacken.

150 g Frischkäse und
250 g Magerquark zugeben, gründlich vermengen und mit
1 TL Kräutersalz und
½ TL Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro 100 g Aufstrich:

Energie	118 kcal
Kohlenhydrate	4,3 g
Fett	7,3 g
Eiweiß	8,1 g