



Juli 2019: Gemüsesticks mit verschiedenen Dips

Zutaten:

» verschieden Gemüsesorten in Stiften oder Scheiben:

Kohlrabi, Möhren, Sellerie, Paprika, Fenchel, Zucchini, Radieschen, Chicorée, Gurke, Champignons

Zum Grillfest, vor dem Fernseher, zum Einpacken für unterwegs oder auf Arbeit – diese Dips empfehlen wir Ihnen:

Zubereitung:

» Remouladendip:

je 4 EL Joghurt 1,5% Fett und Schmand mischen, Gewürzgurke und 1 hart gekochtes Ei fein gewürfelt, mit etwas Senf, Salz, Pfeffer und gehackten Kapern abschmecken

» Knoblauchdip:

je 4 EL Joghurt 1,5% Fett und Schmand mischen, fein gewürfelter Knoblauch, geriebenen Ingwer, Zitrone, mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen

» Cocktaildip:

je 4 EL Joghurt 1,5% Fett und Schmand mischen, Meerrettich, Tomatenketchup, Zitrone, Salz, Pfeffer

» Senfdip:

je 4 EL Joghurt 1,5% Fett und Schmand mischen, Senf nach Lust und Laune, fein gewürfelte Zwiebel, Olivenöl, mit Salz, Pfeffer und Zucker verfeinern

» Tomate-Mango-Dip:

je 4 EL Joghurt 1,5% Fett und Schmand mischen, Tomate und Mango klein gewürfelt, Basilikum, Knoblauch

Um Kalorien zu sparen, verwenden Sie statt Schmand einfach Joghurt.