



Bärlauch-Dip mit Gemüsesticks

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Radieschen | 1 Bund |
| Bärlauch | 50 g |
| Frischkäse, natur | 400 g |
| Milch | 4 EL |
| Süßer Senf | 1 TL |
| Honig | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Salatgurken | 1 St. |
| Kohlrabi | 2 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Radieschen waschen, Enden entfernen und klein würfeln. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Frischkäse mit Milch, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Radieschen und Bärlauch unterrühren.
3. Gurke und Kohlrabi waschen, nach Belieben schälen und in Stifte schneiden. Bärlauch-Dip mit Gemüsesticks servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 223 kcal |
| Kohlenhydrate | 25 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 9 g |