



# Gemügesticks mit dreierlei Dip

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Petersilie, frisch | 20 g  |
| Frischkäse, natur  | 200 g |
| Joghurt, natur     | 150 g |
| Salz               |       |
| Pfeffer, weiß      |       |
| Tomatenmark        | 1 TL  |
| Paprika, edelsüß   |       |
| Currypulver        |       |
| Paprika, gelb      | 2 St. |
| Salatgurken        | 1 St. |
| Karotten           | 4 St. |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zu drei gleichen Teilen auf Schüsselchen verteilen.
2. Einen Dip mit Petersilie vermengen und abschmecken. Den zweiten Dip mit Tomatenmark verrühren und mit Paprikapulver abschmecken. Den letzten Dip kräftig mit Curry vermengen und abschmecken.
3. Gemüse waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Gurke ggf. schälen, längs dritteln und jeweils in Sticks schneiden. Karotten schälen und achteln. Gemügesticks mit den Dips servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 181 kcal |
| Kohlenhydrate  | 24 g     |
| Eiweiß         | 11 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 6 g      |