

Gemüsesticks mit Schnittlauchdip









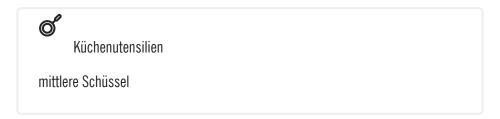
Zutaten

Tur	4	Ρ()[[[()[]	е	Π
Kai	rnt	te	n				

Karotten	4 St.
Kohlrabi	1 St.
Paprika, gelb	2 St.
Salatgurken	1 St.
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Crème fraîche	200 g
Frischkäse, natur	100 g
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



- 1. Gemüse waschen. Karotten und Kohlrabi schälen, Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Karotten, Kohlrabi und Gurke in Stifte schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
- 2. In einer Schüssel Crème fraîche mit Frischkäse vermengen. Schnittlauch, Salz und Pfeffer unterrühren und abschmecken.
- 3. Gemüsesticks mit Schnittlauchdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	238 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g