



Gemügesticks mit Schnittlauchdip



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

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. Gemügesticks mit Schnittlauchdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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