



Gemüsesticks mit Schnittlauchdip

 Dauer
20 min.

 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

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.

In einer Schüssel Crème fraîche mit Frischkäse vermengen. Schnittlauch, Salz und Pfeffer unterrühren und abschmecken.

Gemüsesticks mit Schnittlauchdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal		
Kohlenhydrate	28 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	8 g	Fette	12 g