



# Kräuter-Frischkäse-Dip mit Gemüsesticks

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
👉 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Emmentaler am Stück	100 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Dill, frisch	10 g
Petersilie, frisch	15 g
Frischkäse, natur	200 g
Milch	100 ml
Meersalz	
Pfeffer, bunt	
Karotten	3 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Salatgurken	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Emmentaler in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch, Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Kräuter und Käsewürfel unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Karotten, Paprika und Gurke waschen. Karotten schälen, Enden entfernen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Strunk und Kerne der Paprika entfernen. Enden der Gurke entfernen und Paprika und Gurke ebenfalls in fingerdicke Streifen schneiden.
3. Kräuter-Frischkäse-Dip mit Gemüsesticks anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Der Dip passt auch super zu anderen Knabbereien wie z. B. Brotchips oder Cracker. Die Gemüsesticks kannst du ebenfalls nach Belieben und je nach Saison und Verfügbarkeit variieren. Gut passen beispielsweise auch Kohlrabistifte, Radieschen oder knackige Salatblätter.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	248 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g