

Rezepttipps „So schmeckt Gemüse“

Kräuterquark

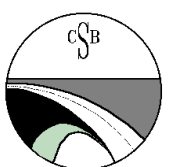
Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 50 g Frischkäse
- 100 g Joghurt
- 3 EL frische Kräuter, gehackt
- 1 TL Salz
- Pfeffer, Paprika

Zubereitung

Quark, Frischkäse und Joghurt glatt rühren. Mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Dazu empfehlen wir: Bunte Gemüsesticks (Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Geeignetes Gemüse: Kohlrabi, Möhren, Paprika, Gurken, Staudensellerie, Blumenkohl, Brokkoli...





Ernährungs- und Kräuterzentrum

Kloster St. Marienstern

Rezepttipps „So schmeckt Gemüse“

Tomatendip:

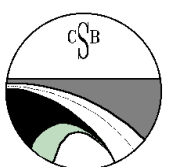
Zutaten:

- 100 g saure Sahne
- 50 g Joghurt
- 100 g Quark
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- Kräutersalz, Basilikum

Zubereitung

Alle Zutaten zu einer glatten Creme verrühren und kräftig abschmecken.

Dazu empfehlen wir: Bunte Gemüsesticks (Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Geeignetes Gemüse: Kohlrabi, Möhren, Paprika, Gurken, Staudensellerie, Blumenkohl, Brokkoli...





Ernährungs- und Kräuterzentrum

Kloster St. Marienstern

Rezepttipps „So schmeckt Gemüse“

Curry-Bananen-Dip:

Zutaten:

- 1 kleine Banane
- 150 g Joghurt oder Schmand
- 1 TL Honig oder Apfeldicksaft
- 1 TL milder Curry
- Salz, Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander pürieren und pikant abschmecken.

Dazu empfehlen wir: Bunte Gemüsesticks (Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Geeignetes Gemüse: Kohlrabi, Möhren, Paprika, Gurken, Staudensellerie, Blumenkohl, Brokkoli...

