

Nr. 18: Feta-Minze-Dip

- pur oder mit Gemüse-Sticks -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	Päckchen	Feta	200 g
½	Glas	Kuhmilch, 1,5% Fett	90 g
ca. 4	Esslöffel	Pfefferminze, frisch	9 g
1	Messerspitze	Kümmel, getrocknet	1 g

Zubereitung:

Feta und Milch mit dem Mixer pürieren.

Minze klein hacken und unterheben, Gewürze hinzufügen (alternativ: getrocknete Minze).

Tipp 1: Knoblauch würde auch gut passen und einen kräftigen Geschmack geben.

Tipp 2: Frische Minze kann auch für eine süße Quarkspeise verwendet werden.

Dazu passt bei größeren Portionen:

rohes Gemüse der Saison, z. B.: Möhren, Kohlrabi, Gurke, Paprika

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	206 kcal
Eiweiß (Protein)	11,7 g
Fett	16,6 g
Kohlenhydrate	2,3 g