

Nr. 33: Schneller Thunfisch-Dip

- pur, mit Gemüse oder mit Pellkartoffel -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

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



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	Dose	Thunfisch, abgetropft	120 g
¾	Packung	Frischkäse, mind. 40 % Fett i. Tr.	150 g
1	Esslöffel	Gemüsebrühe, gekörnt	10 g
2	Esslöffel	Zwiebeln, getrocknet	20 g

Zubereitung:

Den Thunfisch abtropfen lassen und mit dem Frischkäse kräftig mischen.
Gemüsebrühe-Pulver und Röstzwiebeln unterrühren.
Etwas ziehen lassen.

Tipp: Statt Gemüsebrühe und Röstzwiebeln kann eine Tüten-Zwiebelsuppe untergerührt werden.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Gemüsesticks

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	137 kcal
Eiweiß (Protein)	15,8 g
Fett	5,9 g
Kohlenhydrate	4,7 g