

Gemüse-Sticks mit Kräuterfrischkäse-Dip



Zutaten:

- 250 g Frischkäse
- 1 Becher Schmand
- ½ Becher Crème Fraîche
- 3 EL saure Sahne
- Versch. Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie, Basilikum, Minze)
- Salz und Pfeffer
- N.B. Cayenne Pfeffer
- Versch. Gemüse (bunte Karotten, Gurken, Paprika, Staudensellerie)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf das Gemüse zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein hacken. Zur Frischkäse Masse dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Gemüse waschen und in Stifte oder kleine Sticks schneiden.
3. Dip in einer kleinen Schale anrichten und Gemüsesticks rundherum verteilen.

Karotten:

- Gibt es in verschieden Farben
- Stärken die Augen
- Machen schöne Haut
- Schonen den Magen

KW 35

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: www.lecker.de

Rezeptquelle: www.chefkoch.de