



Bärlauch-Dip mit Gemüsesticks

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Radieschen	1 Bund
Bärlauch	50 g
Frischkäse, natur	400 g
Milch	4 EL
Süßer Senf	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Salatgurken	1 St.
Kohlrabi	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Radieschen waschen, Enden entfernen und klein würfeln. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel Frischkäse mit Milch, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Radieschen und Bärlauch unterrühren.
3. Gurke und Kohlrabi waschen, nach Belieben schälen und in Stifte schneiden. Bärlauch-Dip mit Gemüsesticks servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	223 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g