



Gemügesticks mit dreierlei Dip

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
👩‍🍳 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	20 g
Frischkäse, natur	200 g
Joghurt, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, weiß	
Tomatenmark	1 TL
Paprika, edelsüß	
Currypulver	
Paprika, gelb	2 St.
Salatgurken	1 St.
Karotten	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zu drei gleichen Teilen auf Schüsselchen verteilen.
2. Einen Dip mit Petersilie vermengen und abschmecken. Den zweiten Dip mit Tomatenmark verrühren und mit Paprikapulver abschmecken. Den letzten Dip kräftig mit Curry vermengen und abschmecken.
3. Gemüse waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Gurke ggf. schälen, längs dritteln und jeweils in Sticks schneiden. Karotten schälen und achteln. Gemügesticks mit den Dips servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	181 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	6 g