Knoblauchdip mit Gemüse

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	3 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Joghurt, natur	400 g
Salz	
Pfeffer, weiß	
Salatgurken	1 St.
Karotten	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Cherrytomaten	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder pressen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit Joghurt vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

2. Gemüse waschen. Gurke und Karotte schälen und in Stifte schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Cocktailtomaten halbieren. Gemüse mit Knoblauchdip servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	152 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	3 g