



Rohkostplatte mit Dip

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minigurken	6 St.
Radieschen	1 Bund
Chicorée	1 St.
Stangensellerie	0.5 St.
Kräuterquark	150 g

Zubereitung

1. Gemüse waschen. Gurke der Länge nach vierteln. Radieschen je nach Größe halbieren. Chicoréeblätter einzeln abtrennen. Selleriestangen einzeln abtrennen und vierteln.
2. Rohkost mit Kräuterquark servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für selbst gemachten Kräuterquark findest du hier ein Rezept: [Pellkartoffeln mit Kräuterquark](#). Statt Chicorée und Selleriestangen kannst du auch Karotten, Paprika oder Kohlrabi verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	69 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	4 g