



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Sommergemüse mit Dipp

- für 4 Personen –

Zutaten:

½ Gurke (100 g)
1 Paprika (100 g)
¼ Bleichsellerie (100 g)
1 Kohlrabi
250 g Speisequark 20 % Fett
1 El kalt gepresstes Rapsöl
Schnittlauch, Pfeffer, Salz, Wasser

Zubereitung:

Gurke und Kohlrabi schälen und mit dem Bleichsellerie in Finger große Streifen schneiden · Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden · aus Quark, Rapsöl, fein geschnittenem Schnittlauch, Pfeffer, Salz und Wasser einen Dipp zubereiten · Gemüse auf einem Teller anrichten und den Dipp dazu reichen

Nährwertangaben:

1 Portion = 93 kcal, 2,6 g Ball., 8,5 mg tier. Chol.
0 KHE