

Gemüsesticks mit Quark



Aufwand:

ca. 15 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Karotten
- 100 g Gurken
- 100 g Magerquark
- 5 ml Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

1. Das Gemüse in „Stick-Form“ schneiden.
2. Den Quark mit den Gewürzen mischen und mit Wasser cremig rühren.
3. Die Sticks können nun in den Quarkdip gegeben werden.

Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
133	14	14	1	77	5,2

Geeignet für: Fettarme Ernährung Zuckerarme Ernährung Abnehmen

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!

WWW.**vitakurs.de**