

# apoday® Rezepte



## Rohkost mit zwei leichten Quark-Dips

300 g Rohkostgemüse (Paprika, Möhren,  
Tomaten, Radieschen, Staudensellerie)

75 g Magerquark

75 g fettarmer Joghurt

1 EL Walnussöl

1 EL Zitronensaft

1 EL frisch geriebener Meerrettich

einige Basilikumblättchen

Paprikapulver

Chiliflocken

1 TL Tomatenmark

Das Gemüse putzen und waschen. Paprika in Streifen schneiden, die Möhren längs vierteln, Selleriestangen halbieren. Magerquark mit Joghurt und Walnussöl cremig rühren und den Dip mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Eine Hälfte des Dips mit Meerrettich würzen und mit Basilikum garnieren. Die zweite Hälfte des Dips mit Paprikapulver, Chiliflocken und Tomatenmark pikant abschmecken. Die Rohkost mit den Dips servieren.

252 kcal (1055 kJ), 16,7 g Eiweiß, 12,0 g Fett, 16,4 g Kohlenhydrate