SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 18:

HIER FINDET IHR EIN GRILLREZEPT, WELCHES PERFEKT ZUM SOMMER UND EINEM GEMÜTLICHEN ESSEN AM NACHMITTAG ODER ABEND PASST, SUPER EINFACH UND SCHNELL ZUBEREITET WERDEN KANN.

3 schnelle & leckere Dip-Rezepte

Tomaten-Frischkäse-Dip (100g/ 70kcal)

Zutaten:

- 2 mittelgroße Tomaten
- 150g körniger Frischkäse
- 50g Feta light
- Salz/ Pfeffer/ Kräuter

Zubereitung:

- Tomaten und Feta klein schneiden und mit dem körnigen Frischkäse vermischen
- Masse nach Belieben würzen

Optional:

- Hirtenkäse statt Feta
- Skyr/ Quark/ Frischkäse statt körnigem Frischkäse

Honig-Senf-Dip (100g/ 104kcal)

Zutaten:

- 200g Skyr natur
- 40g Honig
- 40g Senf mittelscharf

Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander vermischen

Optional:

- Magerquark statt Skyr
- Verwendung von schärferem Senf

SFG BKS

Kräuterquark (100g/ 104kcal)

Zutaten:

- 100g Skyr natur
- 30g Salatgurke
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- Salz/ Pfeffer/ Kräuter

Zubereitung:

- Salatgurke und Zwiebel (sehr) klein schneiden und mit dem Skyr vermischen
- Masse nach Belieben würzen

Optional:

- Magerquark statt Skyr
- weiße statt roter Zwiebel
- Optional: Radieschen, saure Gurken

Hinweis:

Bitte beachtet, dass die Kalorienangaben je nach Marke der Produkte leicht abweichen und die Gerichte je nach Belieben und eventuellen Allergien, Unverträglichkeiten oder Geschmäckern abgeändert werden können/müssen!

SFG BKS