
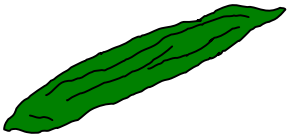

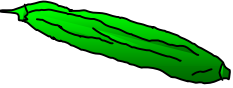
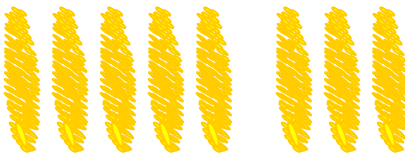

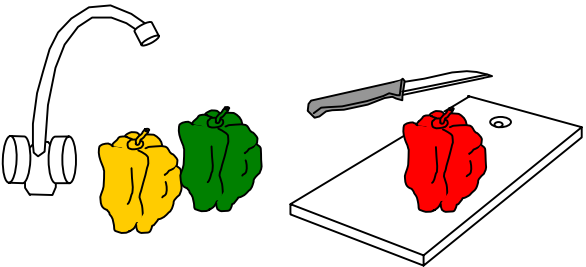
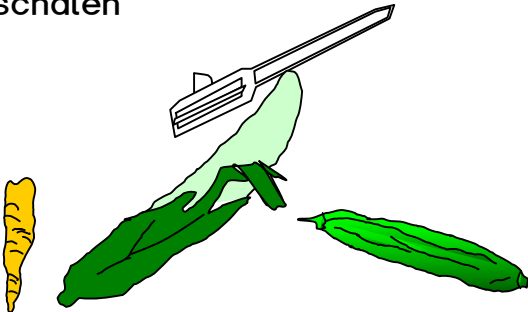
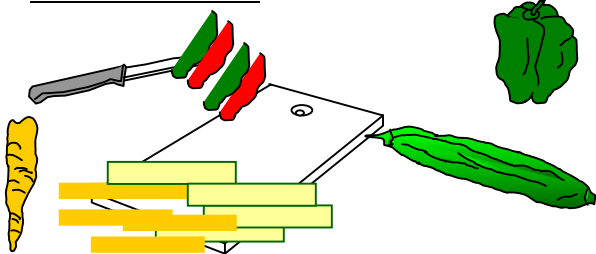
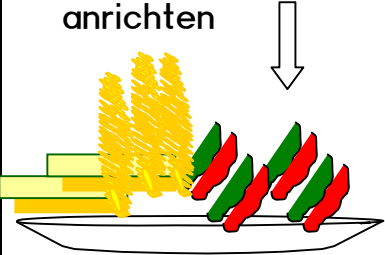
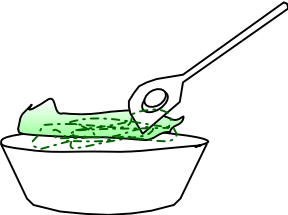
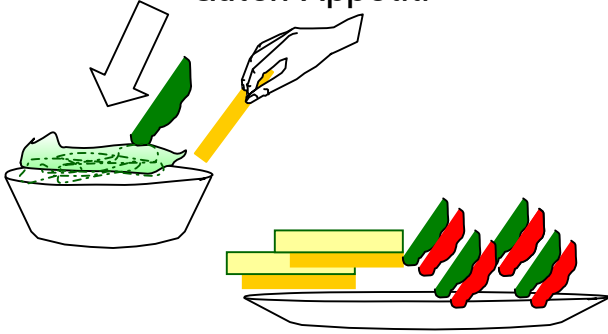


# Gemüsesticks und Kräuter-Dip (Snack / Knabberei)

Zutaten:

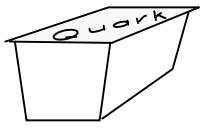
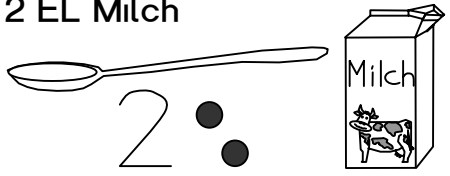

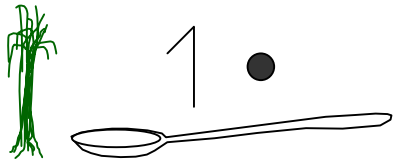
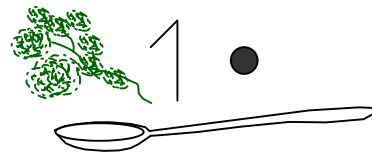


8 Möhren 	1 Salatgurke 	3 bunte Paprika 
1 Zucchini 	8 Babymaiskolben 	Dip nach Rezept: Kräuter-Dip 




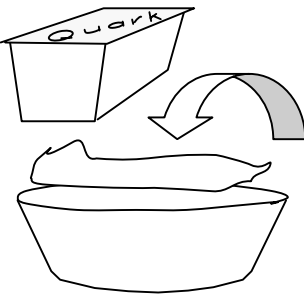
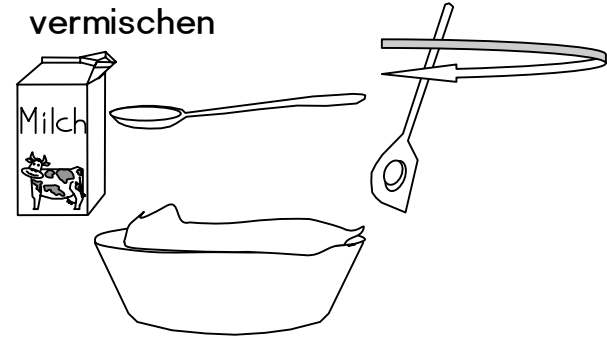
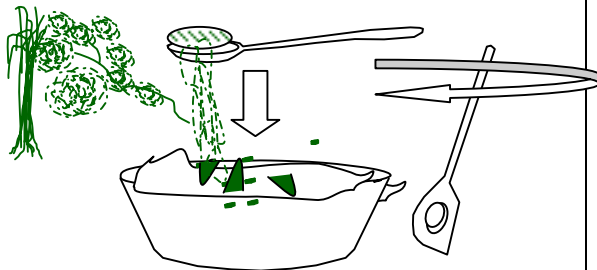
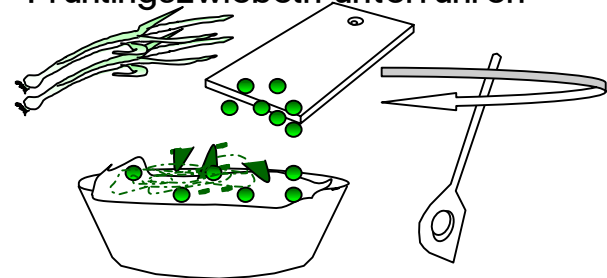
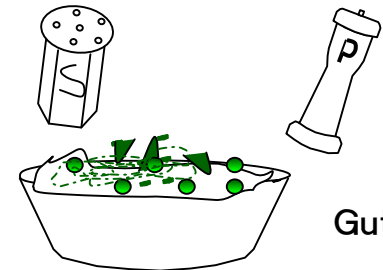
<b>1</b> Paprika waschen, halbieren und entkernen 	<b>2</b> Möhren, Salatgurke und Zucchini schälen 	<b>3</b> Möhren, Gurke, Zucchini und Paprika in Streifen schneiden ⇒ <u>Gemüsesticks</u> 
<b>4</b> Gemüsesticks und Babymaiskolben schön auf einer Platte anrichten ↓ 	<b>5</b> Kräuter-Dip nach Rezept herstellen 	<b>6</b> Gemüsesticks in den Dip tunken. Guten Appetit. 

# Kräuter-Dip für Gemügesticks

## Zutaten:

250 g Quark 	2 EL Milch 	2 Frühlingszwiebeln 	
1 EL Schnittlauch 	1 EL Petersilie 	Salz 	Pfeffer 



<b>1</b> Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und Petersilie fein hacken 	<b>2</b> Den Quark in eine Schüssel geben 	<b>3</b> Den Quark mit der Milch vermischen 
<b>4</b> Die gehackten Kräuter zugeben und mit dem Quark mischen 	<b>5</b> Die fein gehackten Frühlingszwiebeln unterrühren 	<b>6</b> Mit Salz und Pfeffer abschmecken  <b>Guten Appetit !</b>