

Gurken-Stängel mit zweierlei Dips

Zutaten

Zubereitung: ca. 20 Minuten
Für 4 Personen

Basilikum-Dip:

250 g Halbfettquark
½ Zitrone, wenig abgeriebene Schale und
2 TL Saft
½ Bund Basilikum, fein geschnitten
½ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Dill-Dip:

180 g festes Jogurt, z.B. griechisches
Jogurt
1 TL Zitronensaft
2 EL gehackter Dill
¼ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Salatgurke, ungeschält, in gleich grosse Stängel geschnitten
Basilikum zum Garnieren



Zubereitung

1. Basilikum-Dip: Alle Zutaten verrühren, würzen.
2. Dill-Dip: Alle Zutaten verrühren, würzen.
3. Gurkenstängel in Gläser stellen. Dips in Gläser füllen, garnieren, servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 119 Kalorien, 9 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 6 g Fett.

