

## Quark-Gurken-Dip

### Zutaten:

150 g Salatgurken  
etwa 2 Knoblauchzehen  
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Kräuter (125 g)  
125 g Speisequark (Magerstufe)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**1. Zubereiten:** Gurke waschen, trocken reiben und mit der Schale raspeln. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

**2.** Crème fraîche mit Quark glatt rühren, Gurkenraspel und Knoblauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion / Stück: E: 5 g, F: 9 g, Kh: 4 g, kJ: 494, kcal: 119

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.  
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

### Tipp:

- Der Dip passt besonders gut zu Pellkartoffeln.