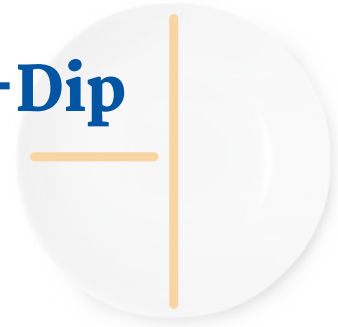




Würziges Brot mit Feta-Dip



Menge

Etwa 1400 g für 2 - 4 Portionen

Zutaten

1/3	Gurke
4	Möhren
1	Paprika
1	Frühlingszwiebeln oder 2 EL Schnittlauch
1/2 Packung	Feta
100 g	Quark, 20 % Fett
	Salz, Pfeffer
4 Scheiben	Vollkornbrot, groß
4 Scheiben	Schnittkäse nach Wahl

Zubereitung

Gurke, Möhren und **Paprika** waschen. Möhren schälen und alles in Stifte oder Streifen schneiden. **Frühlingszwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden.

Feta in einer Schale zerkrümeln.

Quark mit Feta und Frühlingszwiebeln mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Vollkornbrote dünn mit Quark-Dip bestreichen und mit je einer Scheibe **Käse** belegen.

Den übrigen Dip zu den Gemüsesticks servieren.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	486 kJ / 116 kcal	Eiweiß	6,1 g
Fett	4,7 g	Ballaststoffe	2,9 g
gesättigte Fettsäuren	2,9 g	Natrium	281 mg
Kohlenhydrate	13,5 g		
davon Zucker	3,2 g	Gemüse/Obst/Nuss	57 g

Hinweis

Das Rezept kann mit saisonalem Gemüse nach Geschmack zubereitet werden. Für Variationen des Feta-Dips eignen sich würzige, frische Kräuter der Saison, wie Bärlauch oder Kresse.