

Gurke-Minz-Dip



© Gurke-Minz-Dip - Rezepte mit Herz

🕒 5 min

👩🍳 leicht

🍽️ 6 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 6 | Stängel Minze (60 Minzblätter) |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Stängel Petersilie |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Doppelfrischkäse |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | griechischer Joghurt |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 | entkernte Gurke (120 g) |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 | Biolimette, davon Saft und Abrieb |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |

Zubereitung

Minzeblätter und abgezupfte Petersilie in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben und 3 Sek./Stufe 5 vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben

Pro Portion bei 6 Portionen ca. 145 kcal, 5 g E, 12 g F, 4 g KH