

A top-down photograph of a wooden bowl filled with a thick, white quark dip. The dip is garnished with a small sprig of fresh green mint. The bowl sits on a white paper napkin with a blue and grey striped pattern. To the right of the bowl, several slices of crusty bread are scattered on a rustic wooden cutting board. In the bottom left corner, a head of garlic is partially visible. The background consists of light-colored wooden planks.

**QUARK-DIP IN
ZWEI VARIANTIONEN**

QUARK-DIP IN ZWEI VARIATIONEN

EINFACHER QUARK DIP

250 g Magerquark
1 Schuss Mineralwasser
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe (oder auch Pulver)
Salz, Pfeffer
Alles gut mischen und glatt rühren – fertig zum Dippen von Gemüse.

GURKENTRUPPE – FRISCHKÄSE-GURKEN-DIP

½ Salatgurke (ca. 250 g)
150 g körniger Frischkäse oder Magerquark
Salz, Pfeffer
Nach Belieben Gartenkresse

ZUBEREITUNG:

Halbe Gurke mit einem Sparschäler schälen, längs halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne herausschaben. Gurke auf einer Kastenreibe grob in eine Schüssel raspeln. Den Frischkäse dazugeben, salzen und pfeffern. Alles gut verrühren. Kresse vom Beet schneiden, untermischen und den Aufstrich servieren.

UNSER TIPP

Du magst Gemüse nicht so gern? Versuch es doch mal mit einem Dip dazu! Hier hast du ein paar leckere Rezeptideen – viel Spaß beim Nachmachen und Ausprobieren!

