

Bärlauch-Feta-Dip



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Thermomix

gesund

Zutaten für 2-3 kleine Gläser:

- 150 g Fetakäse
- 150 g Frischkäse
- 60 g Bärlauch
- 1 Zwiebel (rot)
- 1 EL Olivenöl

Arbeitszeit: ca. 5 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 5 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 10 Minuten

So machst du den Bärlauch-Feta-Dip selber

Zubereitung mit dem Pürierstab

1. Wasche den Bärlauch, tupfe ihn trocken und schneide ihn klein. Gib ihn in eine Schüssel.
2. Schäle die Zwiebel, schneide sie in kleine Würfel und gib sie mit in die Schüssel.
3. Würfele den Fetakäse und gib ihn mit dem Olivenöl und dem Frischkäse dazu. Püriere alles zu einem cremigen Bärlauch-Feta-Dip.
4. Fülle den Bärlauchdip in hübsche Gläser. Im Kühlschrank hält er sich für 4-5 Tage.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Wasche den Bärlauch und trockne ihn mit Küchenpapier.

2. Schäle die Zwiebel und viertele sie. Gib beides in den Mixtopf und zerkleinere es 5 Sekunden auf Stufe 8.
3. Gib den Fetakäse in Stücken sowie den Frischkäse hinzu und verrühre alles 15 Sekunden auf Stufe 3. Eine Zugabe von Salz ist in der Regel nicht erforderlich, da der Fetakäse schon sehr würzig ist.
4. Fülle den Dip dann in ein hübsches Gefäß und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Dort hält er sich für 4-5 Tage.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

