

## Grilldips 5 in 1



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

*gesund*

### Zutaten für 5 Schälchen:

#### Grundrezept

- 300 g Frischkäse (natur)
- 400 g Schmand
- ½ TL Salz

#### Tomate-Basilikum-Dip

- 3 EL Grundrezept
- 2 EL Tomatenmark
- 8 Stück Basilikum (Blätter gehackt)

#### Kräuter-Knoblauch-Dip

- 3 EL Grundrezept
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- ½ Gurke

#### Avocado-Dip

- 3 EL Grundrezept
- ½ Avocado
- ½ Zitrone (der Saft davon)
- Pfeffer (frisch gemahlen)

#### Mango-Curry-Dip

- 3 EL Grundrezept
- 2 TL Currypulver
- ½ Mango (geraspelt)

## Spicy-Paprika-Dip

- 3 EL Grundrezept
- ½ Paprika (gewürfelt)
- 1 TL Sambal Oelek

**Arbeitszeit:**

ca. 25 Minuten

## So bereitest du die Dips zu:

1. Bereite zuerst den Grunddip zu.
2. Verteile ihn auf 5 Schälchen und mische die einzelnen Zutaten der jeweiligen Dips unter.
3. Stelle die Dips bis zum Verzehr kalt.

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

