

## Rohkost mit Dip



*vegetarisch*

*gesund*

### Zutaten für 6 Portionen:

- Gurke
- Paprika
- Kohlrabi
- Möhre
- Sellerie

### Für den Dip

- 200 g Schmand
- 250 g Quark
- 1 EL Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel (klein)
- ½ TL Salz
- Pfeffer

### Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

1. Wasche das Gemüse und schneide es in Sticks. Besonders hübsch wird das mit unserem [Wellenschneider](#).
2. Für den Dip schälst du den Knoblauch und die Zwiebel.
3. Würfle die Zwiebel sehr klein. Presse den Knoblauch in eine Schüssel und füge die restlichen Zutaten hinzu. Verrühre alle Zutaten miteinander. Stelle den Dip bis zum Verzehr in den Kühlschrank.

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

