

# Pikanter Quark-Dip

Mit Hartmanns Leinöl



Klingt gut?

# Pikanter Quark-Dip - für 4 Personen



## Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 5 EL Leinöl
- 1 TL Dill
- 2 EL Schnittlauch
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- Paprikapulver
- optional Knoblauch
- optional fettarme Milch

## Zubereitung:

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Paprika klein würfeln und Schnittlauch fein hacken. Nach Wunsch Knoblauch fein schneiden oder reiben.

Magerquark mit Leinöl glatt rühren. Frühlingszwiebeln, Paprika, Dill und Schnittlauch unterheben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Falls der Quark cremiger sein soll, etwas fettarme Milch einrühren. Vor dem Servieren 10 bis 20 Minuten ziehen lassen.



*Mit Genuss gesünder leben.*