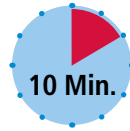


Fruchtige Obststicks mit Dip



Zubereitungszeit



Wusstest du schon, ...

... dass das Kernobst Apfel die meisten wertvollen Stoffe – u.a. Vitamin C und Kalium – direkt in und unter der Schale verbirgt? Deshalb die Äpfel am besten ungeschält mit dem Dip genießen.

Das brauchst du für:

4 Portionen Obststicks mit Dip

Hier geht wirklich alles: Apfel, Ananas, Banane, Melone, Orange, Erdbeeren, Trauben, Kiwi – fehlt noch was?

250 g Magerquark
 50 ml Milch
 1 Päckchen Vanillezucker
 2 EL Ahornsirup oder Honig
 3 EL Orangen- oder Traubensaft
 1 Spritzer Zitronensaft
 Schokoraspel oder Zimtpulver
 4 Vollkornkekse

So wird's gemacht:

1. Das Obst waschen, eventuell schälen und in Stifte oder Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten für den Dip in einer Schüssel miteinander vermengen und mit dem Schneebesen cremig rühren.
3. Naschkatzen können Schokoraspel oder Zimtpulver darüberstreuen und je einen Vollkornkeks dazu geben.

Tipp:

Wenn du Sticks mit Dip mitnehmen möchtest, sollte der Behälter für den Dip gut verschließbar sein, damit er nicht ausläuft! Das schmeckt dazu: fruchtiger Multi-Vitamin-Saft ohne Zuckerzusatz.

Pro Portion mit je einem Vollkornkeks:
 139 kcal | 16 g Kohlenhydrate | 10 g Eiweiß | 4 g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.
 Dein EDEKA Ernährungsservice.

