

## Kräuter-Joghurt-Dip



### Zutaten für 4 Personen



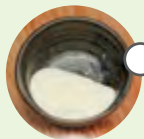
500 g Joghurt (1,5% Fett)



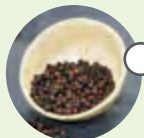
3 EL verschiedene frische  
Kräuter (z.B. Schnittlauch,  
Petersilie, Dill)



1 Zitrone für  
1 EL Zitronensaft



etwas Jodsalz mit Fluorid



etwas Pfeffer

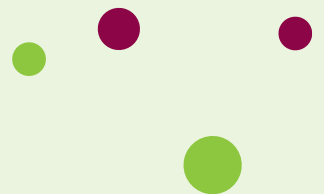


### Küchenwerkzeuge Zeit 10 min

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Zitronenpresse
- Schüssel
- Löffel

### \* Variation

Statt Joghurt kann Quark  
(20 % Fett) verwendet werden.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Kräuter-Joghurt-Dip



### Zubereitung für 4 Personen

- 1** Kräuter kurz waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- 2** Zitrone halbieren und auspressen.
- 3** Joghurt, Kräuter, Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.
- 4** Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### Tipps + Tricks

- Bei vielen Kräutern werden in erster Linie nur die Blätter verwendet.
- Für das Hacken und Schneiden wird ein scharfes Messer, am besten mit gebogener Klinge, benötigt.
- Schnittlauch lässt sich auch gut mit einer Küchenschere in feine Röllchen schneiden.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

---

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages