Thunfischdip

Ein herzhafter Dip oder Brotaufstrich für Thunfisch-Fans!

glutenfrei, weizenfrei, milchfrei siehe Tipp, eifrei, fruktosearm siehe Tipp

Für 4 Personen

2 Dosen Thunfisch, im eigenen Saft
250g Quark 40% Fett
50g Sahne
einige schwarze Oliven, klein geschnitten
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Fruktosearm-Tipp: Limettensaft anstatt Zitronensaft verwenden.

Milchfrei – Tipp: 200g Seidentofu oder Quarkersatz auf Sojabasis anstatt Quark verwenden. Sahne ersetzen durch einen Sahneersatz auf Mandel-, Reis- oder Sojabasis.

rezepte-glutenfrei.de