

# 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 Quakersatz auf Sojabasis anstatt Quark verwenden. Sahne ersetzen durch einen Sahneersatz auf Mandel-, Reis- oder Sojabasis.



***rezepte-glutenfrei.de***