

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