

Wildkräuter-Dip

Selbstgemacht schmeckt es am besten und dieser Wildkräuter-Dip ist das beste Beispiel dafür! Die aromatischen Kräuter bringen einen unvergleichlichen Geschmack hervor und so ist der Dip als Beilage zu Salzkartoffeln, Gemüse oder kurzgebratenem Fleisch der Hit!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für etwa 320g

Kräuter nach Geschmack und Verträglichkeit, siehe Bild*

250g Griechischer Joghurt oder Quark (ggf. laktosefrei)

optional: 50g Sahne (ggf. laktosefrei), aufgeschlagen

optional: Eine Knoblauchzehe, durch eine Knoblauchpresse gedrückt

Salz

Pfeffer

eine Prise Muskat

1. Kräuter waschen und sehr fein hacken.
2. Joghurt oder Quark, Kräuter, Salz, Pfeffer und Muskat in eine Schüssel geben und mischen.
3. Auf Wunsche Schlagsahne und/oder Knoblauch zufügen.
4. Wildkräuer-Dip bis zum Verzehr kühl stellen.

Milchfrei – Tipp: Eine pflanzliche Joghurt-oder Quarkalternative auf Sojabasis wählen. Sahne durch einen aufschlagbaren Sahneersatz tauschen. Im gut sortierten

Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte zu finden.

*Für meinen Wildkräuter-Dip setzte ich alle Kräuter ein, welche auf dem Brett zu sehen sind.

ANMERKUNG: Bitte nur solche Wildkräuter sammeln und einsetzen, die einem auch sehr gut bekannt sind.







rezepte-glutenfrei.de