

---

## Rezept: Spinat Dip

---

### Zutaten

200g Feta-Käse  
60g Spinat  
1 Knoblauchzehe  
50ml Milch  
Salz & Pfeffer  
Cayenne-Pfeffer (oder Chilli)  
Kreuzkümmel



vegetarisch

### Zubereitung

1. Den Feta-Käse in eine Schüssel bröseln
2. Den Spinat waschen, fein hacken und anschließend mit zum Feta geben.
3. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Dann mit den restlichen Zutaten zum Spinat und dem Feta geben.
4. Nun das Ganze mit einer Gabel kräftig verkneten und eventuell nochmals abschmecken.
5. Um den Dip etwas cremiger zu machen einfach etwas Milch mit untermengen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)