
Rezept: Tomaten Dip

Zutaten

250g Quark
4 TL Tomatenmark
Paprikapulver
Salz & Pfeffer
Cayenne-Pfeffer (oder Chilli)
½ TL getrockneten Oregano
50 ml. Milch (bei Bedarf)



vegetarisch

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer Schüssel kräftig zusammen verrühren.
2. 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

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