Dip Méditerranée

Im Handumdrehen gezaubert, passend zu Gemüsesticks

15 min.

Zutaten für 2 Portionen:

1 Packung (150 g) Bresso Frischkäse mit Kräutern aus der Provence
1 Tomate, gewürfelt
1 EL Sonnenblumenkerne, geröstet
1 TL Rosmarin, gehackt

Zubereitung

Bresso mit der Tomate, den Sonnenblumenkernen und dem Rosmarin verrühren. Als Dip zu frischem Gemüse oder zu Grissini-Stangen servieren. Mit Bresso gefüllten Cocktail Tomaten anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 915 KJ / 220 Kcal
Eiweiß: 8 g
Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 4 g