

# Rezeptideen mit Albaöl

## Zutaten

(für 4 Portionen)

2 – 3 große Salatblätter, z. B. Eisbergsalat oder etwas Feldsalat

2 Möhren

1/2 rote und 1/2 gelbe Paprikaschote

1/2 Kohlrabi

1/2 Salatgurke

ein paar Radieschen

Es eignen sich auch andere Gemüsearten, z. B. Chicorée, Fenchel, Zucchini.

## Tomaten-Quark-Dip:

250 g Magerquark

2 EL Albaöl

1 TL Honig

1 TL Zitronensaft

25 g Tomatenmark

Salz, Pfeffer

1 EL Schnittlauchröllchen

## Nährwertinformation

1 Portion enthält:

155 Kalorien

7 g Fett

11 g Eiweiß

11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

0,7 mg Cholesterin



## Bunte Gemüsetaucher mit Dip

### Zubereitung

Das Gemüse waschen, mundgerecht in Streifen oder Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten.

Für den Quark-Dip alle Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse in den Dip eintauchen.

### Tipp

Wird der Quark-Dip ohne Tomatenmark und Schnittlauch hergestellt, lässt er sich wie folgt variieren:

#### Kräuter-Dip:

Quark-Dip mit 2 – 3 EL gehackten Kräutern und einer gequetschten Knoblauchzehe verrühren.

#### Curry-Dip:

Quark-Dip mit 1 TL Sojasoße, 1/2 zerdrückten Banane und Currypulver verrühren.

#### Meerrettich-Dip:

Quark-Dip mit 1/2 fein geriebenen Apfel und 1 TL geriebenen Meerrettich verrühren.

### Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeel.de](http://www.albaeel.de)