

Gemüsesticks mit Joghurt-Kresse-Dip



Zutaten: Gemüsesticks

200 g Karotten
150 g Gurke
100 g rote Paprika
100 g gelbe Paprika
100 g Kohlrabi

Zutaten: Joghurt-Kresse-Dip

150 g Magerjoghurt
1/2 Packung frische Kresse
etwas Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

15 min – 155 kcal - vegetarisch

1. Karotten und Kohlrabi schälen, danach mit den Paprika und der Gurke waschen, in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und auf dem Teller anrichten.
2. Für den Dip Joghurt mit der Kresse, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer glattrühren und abschmecken. In zwei hohe Gläser füllen.
3. Wer keine Kresse mag, kann stattdessen auch Schnittlauch nehmen und den Dip mit frisch gehacktem Knoblauch verfeinern.