

# Rezept

## Grundrezept Joghurt – Quark - Dip

### Zutaten

500 gr Joghurt, 1,5 %  
500 gr Quark, Magerstufe  
10 gr Zwiebelwürfel, gefriergetrocknet  
5 gr Knoblauch, granuliert  
Abrieb von einer Zitrone  
Saft von einer Zitrone  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Das Joghurt und den Quark in eine Schüssel geben, Abrieb und Saft von einer unbehandelten Zitrone zugeben, mit dem granulierten Knoblauch, Pfeffer und Salz aus der Mühle würzen und mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrühren. Anschließend die Zwiebelwürfel zugeben und einarbeiten gegebenenfalls noch etwas nachwürzen. Danach in ein geeignetes Gefäß umfüllen.

### Weiterverarbeitung

Kann jetzt zu jeglicher Art von Dip weiterverarbeitet werden. Der Dip ist eine gute Alternative zu Mayonnaise

### Aufbewahrung

Verschlussen im Kühlschrank.

