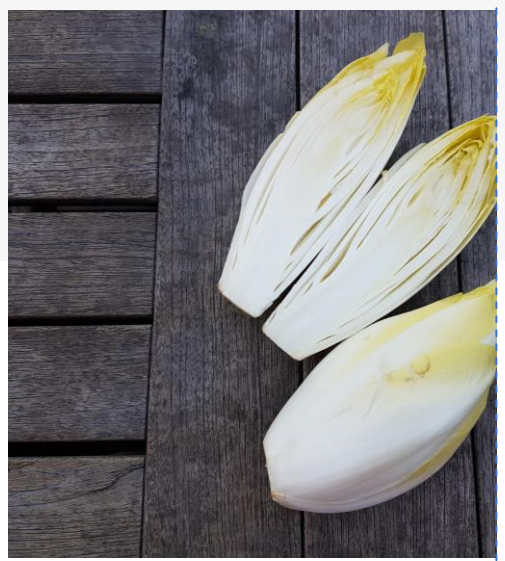


Rohkost mit dreierlei Dips

Rohkost (Beispiele):

- Kohlrabi, Möhre, Süßkartoffel, Paprika, Gurk, Staudensellerie, Pastinake, Wurzelpetersilie, Chicoree, Rettich

Das Gemüse waschen, bzw schälen und in „Sticks“ schneiden. Alles auf einem Teller anrichten.



Joghurt – Kräutersauce

- 150g Naturjoghurt 1 TL Zitronensaft Jodsalz
- 1 EL frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)

Die Kräuter fein hacken und alle Zutaten gut vermengen.



Joghurt – Orangen – Dip

- 150 g Naturjoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Orangensaft
- ½ Apfel
- ½ Orange

Den Apfel waschen, entkernen und in sehr kleine Stücke schneiden. Die Orange schälen und ebenfalls in sehr kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten gut miteinander verrühren.



Radieschen-Kresse-Dip

- 1 Kästchen Kresse
- ca. 50 g Radieschen
- 200 g Frischkäse (fettarm)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

Zubereitung:

Kresse abschneiden und fein hacken. Radieschen waschen und im Mixer zerkleinern. Die übrigen Zutaten mit Kresse und Radieschen vermischen.



Durch Dick und Dünn

www.adipositas-uni-bonn.de

Rezept und Fotos:

Dipl.oec.troph. Anja Roth

www.praxis-ernaehrung.de