



Stap 2

Zuiveldip op twee manieren

STAP 2

1 persoon

Dit recept bevat

4/5 portie groente | 1 portie zuivel

Ingrediënten

150 ml magere kwark, verdeeld in 2 porties | 1/2 komkommer
3 takjes verse peterselie, fijn gesneden | 1 takje verse munt, fijn gesneden | 2 tenen knoflook, geperst | 4 druppels citroensap

Bereiding

Tzatziki (komkommerdip) Schil en rasp de komkommer. Knijp de komkommer uit in een theedoek. Er zal veel vocht uitkomen.

Neem de helft van de kwark, voeg de uitgeknepen komkommer, 1 teen knoflook en munt toe.

Breng op smaak met peper en 2 druppels citroensap. Roer alles door elkaar.

Peterselie dip Mix met de staafmixer de kwark met een teentje knoflook, peterselie, peper en 2 druppels citroensap tot een gladde saus.

THE **1:1** DIET

by CambridgeWeight Plan™