

**Nr. 34: Lachs-Dill-Dip**

- gut vorzubereiten und mitzunehmen -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
3	Scheiben	Lachs, geräuchert	90 g
1	Bund	Dill	10 g
1	Packung	Quark, mind. 20 % Fett i. Tr.	200 g

**Zubereitung:**

Lachs in kleine Würfel schneiden. Dill fein hacken (alternativ: tiefgekühlter Dill).  
Den Quark mit Lachs und Dill verrühren.

Dazu passt bei größeren Portionen:  
frisches Gemüse oder Pellkartoffeln

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	131 kcal
Eiweiß (Protein)	14,8 g
Fett	6,9 g
Kohlenhydrate	2 g