

## Protein Dip mit Hüttenkäse

### Zutaten für 350 g:

- 100 g Frischkäse (fettarm, z.B. Exquisa Fitline 0,2% Fett)
- 200 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 1 EL Wasser
- 1 Ei (hartgekocht)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 1 TL Salz
- 1 EL Schnittlauch (oder Petersilie)
- Pfeffer



**Arbeitszeit:**

ca. 5 Minuten

### Zubereitung:

1. Pelle das Ei. Schneide es in Viertel.
2. Gib beide Sorten Frischkäse mit dem Ei, der halbierten Knoblauchzehe, Senf, Salz, etwas Pfeffer und Schnittlauch in eine kleine Schüssel.
3. Püriere alles zu einem cremigen Dip. Gib dabei 1-2 EL Wasser hinzu, je nachdem wie cremig du deinen Protein Dip haben möchtest.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

