

## Sommergemüse-Stäbchen mit Dips

Zutaten für 5 Personen

125 g Speisequark  
ca. 1 Essl. **Kräuter-Mix** zum Quark geben, gut verrühren und nach Wunsch abschmecken

125 g Speisequark  
ca. 1 Essl. **Chili-Mix** zum Quark geben, gut verrühren und nach Wunsch abschmecken

Verschiedene Gemüse nach Wunsch und Saison rüsten und in Stäbchen schneiden, gefällig auf Platte anrichten, die Dips dazu servieren.

**Tipps:** - anstelle von Quark kann auch Mascarpone, Crème fraîche oder eine vegane Alternative verwendet werden  
- der Kräuter-Dip kann mit Senf und frischen Kräutern verfeinert werden  
- in den Chili-Dip kann auch mit Ketchup und Mayonnaise gemischt werden



---

Die verwendeten Gewürze:

**Chili-Mix** für Dip und Gewürzbutter

**Kräuter-Mix** für Dip und Kräuterbutter