

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 17: „Spargel mit Eierdip“



Zutaten: Spargel je nach Anzahl der Personen
1 großer Becher Naturjoghurt
4 bis 5 Eier
8 Kräuter gefroren oder frische Kräuter nach Belieben
Salz und Pfeffer

Zunächst müssen die Eier hart gekocht werden. Anschließend schält Ihr die Eier und hackt diese ganz klein. Nun werden die Eier mit dem Joghurt und den Kräutern vermischt. Den Dip nun noch mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Den Spargel kochen und dazu den Eierdip reichen, dieser ist ein wunderbarer Ersatz für eine Sauce Hollondaise.

Dieses Gericht passt auch wunderbar zu Putenschnitzel oder Steak!

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS