

Rezepte:

() Dip zu Gegrilltem, Rohkost ect.

- () 1 Glas Miracle Whip
1 Becher (500 g) Joghurt
2 Kräuterfrischkäse
1 Zwiebel
2 Teel. Aprikosenmarmelade
Knoblauch (nach Geschmack)
Tobasco (nach Geschmack)
frische Kräuter (evtl. tiefgefrorene Kräutermischung)
Salz + Pfeffer
Alle Zutaten miteinander vermischen.

() fruchtig, frisch

()

Thunfischdip

1 Dose Thunfisch in
Wasser

1 Tube natur

mind 2-3 Eßl. Majoran
od. Salatsoße

guter Spritzer Zitrone
Pfeffer + Salz
etwas fl. süße Sahne
evtl. fr. Kräuter