



MAGIC SLIM SYSTEM

SOBEN & DIPS:

Kräuter - Pestosauce für Spargel

1 EL Pinienkerne

2 TL Olivenöl

250 ml Gemüsebrühe, (1 TL Instant)

240 g Frischkäse, Magerstufe bis 1 % Fett absolut

50 g Parmesan, gerieben

1 Zehe Knoblauch

½ Bund Petersilie

½ Bund Zitronenmelisse

Salz Pfeffer

Tomaten - Joghurt Dip

2 EL Joghurt, entrahmt

1 EL Tomatenmark

1 EL Kräuter, (frisch oder TK), gehackt

Pfeffer

1 TL Senf evtl. Salz Paprikapulver



MAGIC SLIM SYSTEM

Apfel - Curry - Dip

1 Apfel

1 Frühlingszwiebel(n)

100 g Frischkäse, Halbfettstufe, 30 % i. Tr.

½ TL Curry etwas Zitronensaft

Pfeffer

Joghurt – Dip

100 g Natur-Joghurt

1 Zwiebel, fein gewürfelt

6 EL Tomatenmark

4 EL Senf (Delikatess-)

Tabasco, (Smoked, der normale ist zu scharf)

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Schinken-Sahne-Soße

1 Zwiebel

1 Scheiben Kochschinken, mager

250 ml Cremefine zum Kochen (7 % oder 15 % Fett)

Gewürzmischung (Pasta-Würzer)

Avocado – Dip

2 Avocado(s), reife

2 Knoblauchzehe(n)

1 Chilischote(n)

Salz

Zitronensaft

Viel Spaß und Erfolg beim Nachmachen.

Dein Team von ...