

Thuna Dip

1 Dose Thunfisch im eigenen Sud

250g Frischkäse

100g Schmand (optional)

50g Röstzwiebeln

2 EL helle Sojasoße

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Zubereitung: abgetropften Thunfisch mit Frischkäse (, Schmand), Knoblauch und Sojasoße pürieren. Die Röstzwiebeln unterheben und den Dip kühl servieren. Schmeckt super als Sandwichbelag oder der Low Carb Rolle aber auch zu Gemüsesticks oder einfach mit frischem Brot als Snack.

Guten Appetit!

