



# Maiskolben mit Kräuter-Dip

---

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 149 kcal

Kohlenhydrate: 12 g

Proteine: 6 g

Fette: 8 g

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Gemüsemaiskolben (gekocht und vakuumiert)
- 200 g Joghurt, vegan (z.B. Soja)
- 100 g Frischkäse, vegan
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL frisch gehackter Schnittlauch
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehackter Bärlauch
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Joghurt, Frischkäse, Limettensaft und die Kräuter in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Maiskolben für 15-20 Minuten auf dem Grill von allen Seiten anbraten.
3. Maiskolben mit Kräuter-Frischkäse-Dip servieren.

