

## Dipp: Krentopfen

Wirkt neutral bis basisch

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Packung Magertopfen (250 g)
- 1 Esslöffel Joghurt, bis 1% Fett
- 2 Esslöffel geriebenen Kren,  
nach Belieben mehr oder weniger  
Estragonsenf
- frische, feingehackte Kräuter  
(z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch)
- wenig frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Esslöffel Mayonnaise
- frisches Gemüse zum roh Essen,  
z.B. Stangensellerie, Radieschen,  
Kohlrabi, Chicorée



### Zubereitung:

Alle Zutaten einschließlich Mayonnaise gut verrühren, damit eine cremige Konsistenz entsteht. Gemüse auf Stifte und Scheiben schneiden. Beim Chicorée die Blätter einzeln ablösen und in ein Glas stellen. Den Strunk fein schneiden und beim nächsten Salat dazu mischen – dieser enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.

**Tipps:** Je mehr Gemüse Sie zum Krentopfen essen, desto basischer ernähren Sie sich. Servieren Sie dazu frisch geröstetes Vollkorn-Schwarzbrot.