

## Ein Sommer voller Hochgenüsse 5 am Tag bietet sportliche Leckerbissen für jedermann

Im Sommer 2008 reiht sich ein Großereignis an das andere. Ob Fußball-Europameisterschaft oder Olympische Sommerspiele, diese sportlichen Leckerbissen reißen viele mit. Und solange wir vor dem Fernseher kleben, darf natürlich eines nicht fehlen: Knabberzeug! Doch während die durchtrainierten Sportler ihr Bestes geben, sollten begeisterte Zuschauer ihren Sportsgeist fürs Chips essen nicht übertreiben.

5 am Tag startet deshalb mit gesunden Fernseh-Snacks in den Wettbewerb und stellt viele landestypische Geschmackserlebnisse vor. Denn Sport und Essen haben ja eines gemeinsam: sie verbinden Nationen.

### Ein Sommer voller Hochgenüsse

Medaillenverdächtige Dips machen es diesen Sommer ganz leicht, selbst als Couch-Potatoe, die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu schaffen. Gemeinsam dippen, gemeinsam mitfiebern, gemeinsam Siege feiern – diese lecker-leichten Dips bringen die richtige Würze auf jede EM-Party! Noch dazu sind sie ruck, zuck zubereitet. Also los geht's:

<b>Griechenland</b> „Tzatziki“**	<u>Zutaten:</u> 500 g Quark (fettarm) 1 Zwiebel (mittelgroß) ½ - 1 Gurke, 2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer, etw. Milch	<u>Zubereitung:</u> Quark mit etw. Milch glatt rühren, fein gehackte Zwiebel, gepressten Knoblauch und geraspelte Gurke hinzugeben und unterheben, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
<b>Spanien</b> „schnelle Knoblauch-Creme“**	<u>Zutaten:</u> 200 g Salat-Crème (fettarm) 200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) 2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer oder Chili-Pulver	<u>Zubereitung:</u> Salat-Creme und Joghurt mit gepresstem Knoblauch gut verrühren und scharf mit Salz & Pfeffer oder Chili-Pulver abschmecken.
<b>Deutschland</b> „würziger Kräuter-Dip“**	<u>Zutaten:</u> 500 g Quark (fettarm) 5 bis 6 Gewürzgurken, frische Kräuter nach Belieben (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse) Salz, Pfeffer, etw. Milch	<u>Zubereitung:</u> Quark unter Zugabe von etwas Milch glatt rühren und mit fein geschnittenen Gewürzgurken vermischen. 2 bis 3 (große) Hände voll Kräuter hinzugeben. Mit Salz & Pfeffer kräftig abschmecken.

<b>Italien</b>  <b>„Parmesan-Dip“*</b>	<u>Zutaten:</u> 200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) 200 g Saure Sahne 50-70 g Parmesan Schnittlauch	<u>Zubereitung:</u> Joghurt und saure Sahne verrühren und mit fein geriebenem Parmesan und 2 Händen voll Schnittlauchröllchen vermischen. Nach Belieben würzen.
<b>Frankreich</b>  <b>„Frischkäse-Dip Provence“*</b>	<u>Zutaten:</u> 200 g Frischkäse (fettarm) 200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano, Schnittlauch), Salz, Pfeffer	<u>Zubereitung:</u> Frischkäse und Joghurt gut verrühren, klein geschnittene Kräuter vorsichtig unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver kräftig abschmecken.

*\*alle Rezepte für ca. 4 Personen*

Lieblings-Dips ausgesucht? Die perfekten Team-Player gibt es hier! Denn folgende Gemüsearten und Leckereien lassen sich besonders gut in die cremigen Dips tauchen: Karotten-, Kohlrabi- oder Rettich-Stifte, Gurken- und Tomatenscheiben, Paprika-Streifen, Radieschen, gekochte Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen, Staudensellerie, Maiskölbchen, Gewürzgurken, Silberzwiebelchen, Oliven und Peperoni. Und wer mag: zum deftigen Parmesankäse-Dip passen auch Trauben sowie Birnen- und Apfelstückchen wunderbar. Immer noch nicht genug? Auf [www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de) gibt es weitere kreative Rezeptideen und Informationen zur EU-geförderten 5 am Tag-Kampagne.

*Zeichen inkl. Leerzeichen ca. 1600 (ohne Tabelle)  
Abdruck honorarfrei – Belegexemplar erbeten:*

*Kontakt:  
Petra Huber / Susanne Amann  
Servicebüro 5 am Tag  
Käfertaler Straße 190  
68167 Mannheim  
Tel.: 0621 33840-114  
Fax: 0621 33840-110  
E-Mail: [info@5amtag.de](mailto:info@5amtag.de)*