



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Omega-3-Feta-Dip

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 226 kcal

Zutaten

3 Esslöffel Fisch- oder Algenöl

200 g Feta-Käse

125 g Ziegenjoghurt

1 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Pfeffer

1 Teelöffel Thymian

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Kräuter nach Wahl

Zubereitung

1.

Alle Zutaten bis auf den Feta-Käse in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.

2.

Den Feta-Käse entweder direkt in die Schüssel bröseln oder mit einer Gabel darin zerdrücken.

3.

Alles gut vermengen, bis eine homogene Creme entsteht.

4.

Für eine feste Konsistenz nochmal kühlstellen und durchziehen lassen oder gleich genießen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Schon alleine durch die individuelle Auswahl der Kräuter kann dieser Dip im Geschmack variiert werden. Egal ob eher griechisch anmutend mit Thymian und Rosmarin oder doch lieber italienisch mit Oregano und Majoran, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Wer kein Fisch- oder Algenöl zur Hand hat oder in diesem Dip darauf verzichten möchte, kann das ganze natürlich auch mit Olivenöl oder Leinöl zubereiten.

Auch etwas Zitronenöl oder ätherische Öle können dem Ganzen eine zusätzliche Frische verleihen. Für die Extraportion Probiotika kann der Ziegenjoghurt auch durch selbst hergestellten Joghurt oder Kefir ersetzt werden. Das Mikrobiom wird sich darüber freuen.

Zusätzliche Würze und Geschmack, sowie gesundheitliche Vorteile kann man dem Dip noch durch Knoblauchpulver oder 1–2 gepresste Knoblauchzehen verleihen. Knoblauch ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern auch ein wahres Superfood mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. Darunter die Verbesserung der Herzgesundheit durch Senkung von Blutdruck und Cholesterin sowie entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Er stärkt das Immunsystem, hat antimikrobielle Wirkungen und kann die Verdauung fördern. Zudem wird ihm eine mögliche krebspräventive Wirkung und die Fähigkeit zur Blutzuckerregulation zugeschrieben.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten für den Omega-3 Feta Dip sind nicht nur geschmacklich harmonisch aufeinander abgestimmt, sondern bringen auch eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen mit sich.

Feta-Käse, der aus Schaf- oder Ziegenmilch hergestellt wird, ist reich an Proteinen und Kalzium, was zur Stärkung der Knochen und zur Unterstützung der Muskulatur beiträgt. Klassisch fermentierter Feta-Käse und Ziegenjoghurt kann zudem eine hervorragende Quelle für Probiotika sein, die die Verdauung fördern und das Immunsystem stärken können.

Das Omega-3 Öl, das in diesem Rezept verwendet wird, aus Fisch- oder Algenöl, ist bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und kann zur Verbesserung der Herzgesundheit beitragen. Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Fette, die der Körper nicht selbst herstellen kann, weshalb sie über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie unterstützen die Gehirnfunktion und können das Risiko von chronischen Krankheiten verringern. Definitiv einer unserer liebsten Gesundheitstipps! Warum, erfährst du [hier](#).

Zitronensaft bringt nicht nur eine erfrischende Note in den Dip, sondern ist auch reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und die Hautgesundheit fördert.

Die Gewürze, wie z. B. Thymian, die nach Belieben hinzugefügt werden können, bieten ebenfalls gesundheitliche Vorteile, indem sie antioxidative Eigenschaften besitzen und den Stoffwechsel ankurbeln. Mit einer Prise Salz und Pfeffer wird der Geschmack abgerundet und macht diesen Dip zu einem wahren Genuss.

Was ist das Fazit?

Der Omega-3-Feta-Dip ist nicht nur ein geschmackliches Highlight, sondern auch eine wahre Nährstoffbombe. Die Kombination aus Feta, Ziegenjoghurt, Omega-3 Öl und Kräutern sorgt für eine gesunde und schmackhafte Ergänzung zu Mahlzeiten oder Snacks. Dieser Dip kann mit frischem Gemüse, auf Crackern oder als Aufstrich auf dem Lieblingsbrot genossen werden.

Mit jedem Bissen wird nicht nur dem Gaumen, sondern auch dem Körper etwas Gutes getan. Es lohnt sich also definitiv, diesen Dip auszuprobieren und sich von den gesundheitlichen Vorteilen und dem köstlichen Geschmack überzeugen zu lassen!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela