

Rezept

# Gemüsesticks mit Miso-Dip

Ein Rezept von Gemüsesticks mit Miso-Dip, am 28.06.2026

## Zutaten

½ Salatgurke	<b>1 Stange</b> Staudensellerie
<b>1</b> Möhre	<b>3 EL</b> helle Misopaste
<b>2 EL</b> Ahornsirup	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 1 g F, 2 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Die Gurke waschen, putzen, längs achteln und in ca. 10 cm lange Sticks schneiden. Den Staudensellerie waschen und putzen. Harte Fäden von der Außenseite abziehen oder die Außenseite mit einem Sparschäler schälen. Die Selleriestange längs halbieren und in ca. 10 cm lange Sticks schneiden.

---

2. Die Möhren ebenfalls in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und diese je nach Dicke vierteln oder achteln.

---

3. Die Misopaste und den Ahornsirup gründlich verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Die Gemüsesticks mit dem Miso-Dip servieren.