

## Rezept

# Möhren-Sticks mit Avocadodip

Ein Rezept von Möhren-Sticks mit Avocadodip, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> dicke Möhren	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>2</b> Schalotten	<b>1</b> kleine Knoblauchzehe
<b>1</b> kleine reife Avocado	<b>2 EL</b> Limettensaft
<b>60 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)	Cayennepfeffer
<b>½ Bund</b> Schnittlauch	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 8 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen und längs in dicke Streifen schneiden. In einer flachen Schale mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zugedeckt beiseitestellen.

---

2. Für den Dip Schalotten und Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln. Eventuell beim Knoblauch den Keim entfernen. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in einen hohen Rührbecher geben.

---

3. Limettensaft, Joghurt sowie etwas Salz und Cayennepfeffer zur Avocado hinzufügen und alles mit dem Pürierstab zu einem glatten Dip pürieren. Schalotten und Knoblauch unterrühren, dann den Dip abschmecken.

---

4. Den Schnittlauch abrausen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Röllchen auf den Dip streuen. Die Möhren mit dem Dip anrichten und servieren.