

Rezept

Rohkost mit Dip

Ein Rezept von Rohkost mit Dip, am 24.09.2023

Zutaten

2 Möhren	1/2 Salatgurke
1/2 Kohlrabiknolle	1 rote Paprikaschote
1 reife Avocado	1 Limette
1 EL Tahin (Sesampaste)	etwas Basilikum
2 EL saure Sahne (10 % Fett)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen und schälen bzw. putzen. Alles in mundgerechte Streifen bzw. Scheiben schneiden.

2. Avocado teilen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale schaben. Limette waschen, Schale abreiben, Saft auspressen und beides mit Avocado, Tahin und Basilikum pürieren.

3. Den Dip mit saurer Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Gemüsesticks servieren.