

Rezept

# Rohkost mit Dip

Ein Rezept von Rohkost mit Dip, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> Möhren	1/2 Salatgurke
1/2 Kohlrabiknolle	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>1</b> reife Avocado	<b>1</b> Limette
<b>1 EL</b> Tahin (Sesampaste)	etwas Basilikum
<b>2 EL</b> 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.