

Rezept

Rohkost mit Dip

Ein Rezept von Rohkost mit Dip, am 25.05.2025

Zutaten

2 Möhren

1/2 Kohlrabiknolle

1 reife Avocado

1 EL Tahin (Sesampaste)

2 EL saure Sahne (10 % Fett)

Pfeffer

1/2 Salatgurke

1 rote Paprikaschote

1 Limette

etwas Basilikum

Salz

Rezeptinfos

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

Zubereitung

- 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.