

Joghurt-Karotten-Dip

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Getrocknete Marillen (entsteint): 20 g
- Karotten: 60 g
- Skyr: 80 g
- Sauerrahm: 80 g
- Salz
- Curry
- Ingwer gemahlen

Zubereitung:

Getrocknete Marillen in etwas heißem Wasser für ca. 1 Stunde quellen lassen und anschließend pürieren. Karotten raspeln. Alle Zutaten vermischen und abschmecken.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich sowohl als Dip für z.B. Rohkost-Sticks, wie auch als Burger-/Grillsauce oder als Aufstrich.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
66 kcal	3,1 g	2,1 g	5,2 g	4,8 g	3,1 g	1,44 g	0,81 g

Allergen(e):

G - Milch	O - Schwefeloxid und Sulfite
-----------	------------------------------