



# Kräuter-Pinienkern-Dip

Mengenangaben für **4 Portionen**

## Rezept

### Zutaten:

- Joghurt: 250 g
- Balsamicoessig weiß: 10 g
- Pinien- oder Sonnenblumenkerne: 60 g
- Kräuter: 50 g
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Kerne hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Kräuter fein hacken und mit allen Zutaten gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer 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   |
|---------|-------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|--------|
| 79 kcal | 6,1 g | 1,1 g                 | 2,7 g         | 2,3 g  | 3 g     | 0,61 g        | 0,52 g |

## Allergen(e):

G - Milch