

Kräuter-Pinienkern-Dip

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Joghurt: 180 g
- Balsamicoessig weiß: 5 g
- Pinien- oder Sonnenblumenkerne: 40 g
- Kräuter: 30 g
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Sonnenblumen- oder Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und anschließend auskühlen lassen.
- Kerne grob hacken. Nach Wunsch einen kleinen Teil zum Garnieren beiseite stellen
- Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.
- Joghurt mit Balsamicoessig, Kräutern und gerösteten Kernen 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
106 kcal	8,2 g	1,6 g	3,5 g	3 g	4,1 g	0,72 g	0,3 g

Allergen(e):

G - Milch