

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