

Karotten-Dip

- Ergiebigkeit:** 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 15 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 15 min

ZUTATEN für den Salat

- 350 g** Bio Karotten
- 1** Zwiebel
- 80 g** Tomatenmark (Bio)
- ½** Bio-Zitrone (Saft)
- 2 EL** Ahornsirup
- 1 Zweig** Thymian

GEWÜRZE

- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Kreuzkümmel, Kürbiskernöl, Olivenöl, Kräutersalz, Chilipulver, Curry, Ingwerpulver

ANLEITUNG

- Karotten und Zwiebeln schälen.
- Karotten in 5 cm große Stücke schneiden.
- Zwiebel vierteln.
- Zusammen mit allen Zutaten und Gewürzen in einen Mixer (Thermomix) geben und fein pürieren.
- Zum Schluss noch die Blätter vom Thymianzweig entfernen und über den Dip streuen. Es passen aber auch gut Petersilienblätter dazu.
- Der Aufstrich/Dip halt sich gekühlt 3-4 Tage.

Nährwerte pro Portion: