

Apfel-Papaya-Dip

Zutaten:

etwa 200 g Papaya (1 Stück)
etwa 150 g Äpfel (1 Apfel)
1 Zwiebel
4 EL Kräuteressig
30 g Zucker
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Classic (150 g)
Salz

1. Vorbereiten: Papaya schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Apfel schälen. Zwiebel abziehen und alle 3 Zutaten fein würfeln.

2. Zubereiten: Kräuteressig mit Zucker kurz erhitzen, bis der Zucker gelöst ist und abkühlen lassen. Crème fraîche und die Zwiebel-Früchte-Würfel unterrühren. Dip mit etwas Salz abschmecken und am besten zu gegrilltem oder kurzgebratenem Fleisch servieren.

Pro Portion / Stück: E: 2 g, F: 11 g, Kh: 15 g, kJ: 713, kcal: 172

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit