

Knoblauch-Möhren-Dip

Zutaten:

1 Möhre
etwa 2 Knoblauchzehen
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Kräuter
Curry
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1. Zubereiten: Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Crème fraîche mit Möhrenraspeln und Knoblauch verrühren und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Zum Beispiel zu Gemüserohkost oder Ofenkartoffeln servieren.

Pro Portion / Stück: E: 1 g, F: 9 g, Kh: 3 g, kJ: 408, kcal: 99

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



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