

## Mango-Curry-Dip

### Zutaten:

1 reife Mango  
1 Knoblauchzehe  
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche Kräuter (125 g)  
Curry  
Salz



etwa 4 Portionen



gelingt leicht



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

**1. Zubereiten:** Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Knoblauch abziehen.

**2.** Mango zusammen mit der Crème fraîche und Knoblauch fein pürieren und mit Curry sowie Salz pikant abschmecken. Passt besonders gut zu gegrilltem Geflügel, Fisch oder Gemüse.

Pro Portion / Stück: E: 1 g, F: 9 g, Kh: 8 g, kJ: 498, kcal: 121