



Gemüse-Dip

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Mandeln, gestiftelt	2 EL
Parmesan, gerieben	60 g
Olivenöl	100 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Karottengrün von den Karotten schneiden, waschen und trocken schleudern. Karotten anderweitig verwenden. Knoblauch schälen und grob in Stücke schneiden. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder den Monsieur Cuisine geben und ca. 3 Min. cremig mixen. Gemüse-Dip kräftig mit Pfeffer abschmecken und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Nicht verwendetes Karottengrün lässt sich so lecker verarbeiten. Der Gemüse-Dip passt zu frischem Gemüse oder auch als Pesto zu Nudeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	248 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	23 g