



Knabbergemüse mit Kidneybohnen-Dip

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	250 g
Paprika, rot	2 St.
Minigurken	10 St.
Karotten	8 St.
Cashewkerne	50 g
Kidneybohnen	300 g
Joghurt, natur	3 EL
Olivenöl	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Gemüse waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Gurken halbieren und in Stifte schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in Stifte schneiden.
2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Cashewkerne fettfrei ca. 2 Min. leicht rösten. Kidneybohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
3. In einem hohen Gefäß Cashewkerne und Kidneybohnen mit Joghurt und Öl fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
4. Knabbergemüse mit Kidneybohnen-Dip auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	286 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	8 g