Veganer Tomaten-Kräuter-Creme-Dip mit Rohkoststiften

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kapern	3 EL
Tomaten, getrocknet	100 g
Petersilie, frisch	15 g
Basilikum, frisch	15 g
Veganer Frischaufstrich, Kräuter	150 g
Vemondo Vegane Creme	150 g
Tomatenmark	2 EL
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Stangensellerie	1 St.
Karotten	4 St.
Salatgurken	1 St.
Kohlrabi	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb

1. Kapern in ein Sieb abgießen. Getrocknete Tomaten und Kapern hacken. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. In einer Schüssel veganen Streichgenuss Kräuter, vegane Creme, Tomatenmark und 3 EL Olivenöl vermengen. Anschließend getrocknete Tomaten, Kapern, Petersilie und Basilikum zugeben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Stangensellerie waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Karotten schälen, Enden entfernen und in Stifte schneiden. Gurke waschen, Enden entfernen und in Stifte schneiden. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.

4. Veganen Tomaten-Kräuter-Creme-Dip mit Rohkoststiften servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	460 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	21 g