

Rezepte > Sauce

## Gemüse-Dip





Zubereitungszeit 5min





## 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 gemahlen

## Zubereitung



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