Marinierte Karotten mit Avocado- & Cashew-Dip

Zeit gesamt 10min

Zubereitungszeit 12h

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Cashewkerne	90 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Olivenöl	4 EL
Raz el Hanout Gewürz	1 TL
Sojaghurt	100 g
Meersalz	
Agavendicksaft	2 TL
Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Karotten	500 g
Cayennepfeffer	
Granatapfel	1 St.
Rucola	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab

1. Cashewkerne über Nacht im Kühlschrank einweichen. Am nächsten Tag Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben und auspressen.Cashewkerne abgießen und mit 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Raz el Hanout und Sojaguhrt cremig mixen. Dann mit Salz und Agavendicksaft abschmecken.

2. Avocado schälen, vom Kern befreien und mit etwas Zitronensaft und Salz cremig mixen und abschmecken.

3. Karotten schälen (je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln). Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren. Karotten abgießen, sofort mit Essig, Cayennepfeffer, 4 EL Olivenöl marinieren und mit Salz und Agavendicksaft abschmecken. Karotten ca. 30 Min. marinieren lassen.

4. Avocadocreme auf einem Teller als Dip verteilen, Karotten auf der Creme mit Granatapfelkernen, Rucola und Cashew-Dip anrichten.

Viel Freude beim Genießen!

Die 3 Key Facts:
1. Reich an Vitamin A und gute Eiweißquelle
2. Energiereich durch hohen Kohlenhydratanteil
3. Enthält alle Nährstoffe

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1639 kcal
Kohlenhydrate	174 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	38 g
Fette	103 g