

Rote Beete & Dicke Bohne Dip

Knackig, bunt, aromatisch, frisch und gesund: Unsere Veggie-Dips setzen jedes Snackgemüse perfekt in Szene!

🌱 vegan ⌚ Zubereitungszeit: etwa 10 Min. III einfach



Bilder: © Florian Fuchs / Martin Pretzlaw für BVEO

Zutaten:

- 250 g Rote Beete, vorgegart und in grobe Stücke geschnitten
- 250 g Dicke Bohnen, vorgegart
- 100 ml Rote Beete Saft
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- Saft von einer Zitrone
- Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Sesampaste
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Als Snackgemüse zum Dippen empfehlen sich unter anderem Gurke, Paprika, Möhren, Chicoree, Stangensellerie, Kohlrabi, Sellerie, Tomaten, Radieschen in Kombination mit Mini-Gemüse an. In mundgerechte Stücke geschnitten eine toller Begleiter zu unseren sommerlichen Dips!

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Kaiserdamm 13
14057 Berlin