

Avocado-Spinat Dip

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Alle Zutaten in einem Food Processor oder mit einem Stabmixer pürieren, bis ein cremiger Dip entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Dip mit Folie abdecken und ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zutaten für 4 Portionen

400 g frischer Spinat
1 Avocado
1 rote Zwiebel
4 Esslöffel Saure Sahne
1 Esslöffel Limettensaft
1 Jalapeno Schote
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Geballte Power: Spinat und Avocado werden - in einem herzhaft cremigen Dip kombiniert - zu guten Freunden. Die beiden ergänzen sich nicht nur geschmacklich perfekt, sondern sind in einem gemeinsamen Dip-Schälchen gleich doppelt so gesund.

- 1 -

Avocado halbieren, entkernen und schälen. Zwiebel schälen und halbieren. Kerngehäuse der Jalapeno entfernen.

- 2 -