

Schneller Joghurt-Curry-Dip mit Gemüsesticks

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



cremigen Dip zum Eintunken werden die ratzfatz zum perfekten Snack für einen entspannten Abend auf der Couch. Heute versammeln sich Joghurt, Curry und Mango zum Dippen im Schälchen.

- 1 -

Mango schälen, Fruchtfleisch grob zerkleinern. Datteln fein hacken. Knoblauch schälen und vierteln.

- 2 -

Mango, Datteln und Knoblauch zusammen mit Joghurt, Schmand, Öl, Balsamico, Limettensaft und Curry in einem Mixer zu einer homogenen Creme mixen.

- 3 -

Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Schwarzen Sesam unterrühren. Koriander hacken und über den Dip streuen.

- 4 -

Gemüse waschen und in Stifte schneiden. Zum Dip servieren.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Dip

1/2 Mango
4 Softdatteln
1/2 Knoblauchzehe
70 g Joghurt
1 Esslöffel Schmand
2 Teelöffel heller Balsamico-Essig
1 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Currypulver
1 Esslöffel Limettensaft
1 Prise(n) Cayenne
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel schwarzer Sesam
2 Zweig(e) Koriander

Für die Gemüsesticks

1/2 Gurke
2 Stangen Sellerie
2 Möhren
1 Paprika

Wenn der eifrige Low-Carber abends noch schnell was futtern will, greift er nach Feierabend gern zu knackigen Gemüsesticks statt zur klassischen Stulle. Mit einem