

AUSTRALIEN



Gsünder Basel

Karotteningwer- und Süsskartoffelhonig-DIP

500 g Karotten | 2 Zweige Minze | 2 cm Ingwer | 1 EL Zitronensaft |
1 TL Olivenöl | wenig Salz | wenig Zucker | 500 g Süsskartoffeln |
1 EL Honig | 2 EL Mandeln, gemahlen | wenig Pfeffer

- 1** Die Karotten in Würfel schneiden und im Wasser garen. Abtropfen lassen, die Minze dazu zupfen und den Ingwer fein dazu reiben.
- 2** Den Zitronensaft dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren; mit Salz und Zucker abschmecken und kühl stellen.
- 3** Die Süsskartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, im Wasser weich kochen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.
- 4** Den Honig und die Mandeln zugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.

Mit Fladenbrot servieren.