

DIPS FÜR ROHKOST



Zutaten Joghurt-Dip

200 g Soja-Joghurt
2 Knoblauchzehen
2 TL Gartenkräuter
1 TL Agavendicksaft
1 TL Kräutersalz
1 EL Olivenöl
1 TL Balsamico-Essig

Zutaten Frischkäse-Tomaten-Dip

200 g Frischkäse
5 TL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1 TL Kräutersalz
schwarzer Pfeffer nach Geschmack
1 TL getrockneter Basilikum
oder 2 EL frischer Basilikum klein gehackt

*Knoblauch klein schneiden oder durch die Knoblauchpresse geben.
Die jeweiligen Zutaten mischen und gut durchrühren.*

Zum Dippen eignen sich z. B. Staudensellerie, Möhren, Salatgurken und Paprika.