

Limetten-Chili-Dip



Zutaten

- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 rote Chilischote
- 250 g Joghurt, 10% Fett
- 1 EL Limettensaft
- etwas Salz
- etwas Zucker

Zubereitung

1. Knoblauchzehe schälen und durchpressen.
Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Joghurt mit Knoblauch und Chilischote verrühren.
3. Mit Limettensaft, Salz und Zucker würzen und abschmecken. Den Dip zu pikanten Kichererbsenbällchen oder Rohkoststicks servieren.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---------------|---------|
| Kohlenhydrate | 4 g |
| Energie | 83 kcal |
| Fett | 6 g |
| Protein | 2 g |

🕒 10 Minuten

⊕ 4 Portionen