



Schwarzkümmelöl-Dip

Zutaten

150 g pflanzliche Frischkäse-Alternative

130 g pflanzlichen Quark

2 Teelöffel Schwarzkümmelöl

0.5 Teelöffel Salz

3 Stängel frische Minze

Pflanzendrink zum Anpassen der Konsistenz

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Wasche die Minze, zupfe die Blätter ab und hacke sie klein.

2.

Gib alle Zutaten in den Mixer und vermische sie, bis eine feste Masse entsteht.

3.

Gib esslöffelweise Pflanzendrink hinzu, bis die Konsistenz die eines cremigen Dips erreicht (je nach Frischkäse- und Quark-Alternative wird hier mehr oder weniger benötigt).

4.

Serviere deinen Dip in einem Schüsselchen mit einigen Blättern Minze und knackigen Gemüsestreifen oder orientalischem Naan Brot.