



# ALNATURA

*Sinnvoll für Mensch und Erde*

## Rezeptidee

### Dreierlei vegane Dips



### Zutaten Für 3 mittelgroße Schüsseln

- 350 g Alnatura Kichererbsen (1 Glas)
- 100 g Alnatura Soja Natur Joghurt-Alternative
- 1 EL Alnatura Sesamöl nativ
- 1/2 TL Alnatura Meersalz
- 4 TL Alnatura Streichcreme Paprika-Chili
- 1 kleine Chilischote
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 TL Alnatura Sesam ungeschält
- 4 TL Alnatura Streichcreme Rote-Bete- Meerrettich
- 50 g Alnatura Rote Bete vakuumiert
- 1 Apfel
- 1/2 Zitrone
- Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen

### Zubereitung: ca. 25 min

1. Für die Grundmasse die Kichererbsen in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen, dann fein pürieren. Soja Natur, Sesamöl und Salz hinzugeben und unterrühren. Grundmasse in 3 Portionen teilen.
2. Für den Paprika-Chili-Dip die Streichcreme Paprika-Chili mit der Grundmasse vermischen. Chili längs aufschneiden, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls unterrühren.
3. Für den Avocado-Sesam-Dip die Avocado längs halbieren und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslöfeln und mithilfe einer Gabel in einer Schüssel fein zerdrücken. Zitrone auspressen und 2 EL des Saftes darüber geben. Knoblauch schälen und 1/2 Zehe in die Avocado-Masse pressen. Unter die Grundmasse heben und Sesam hinzufügen.
4. Für den Rote-Bete-Apfel-Dip die Streichcreme Rote-Bete- Meerrettich in die Grundmasse rühren. Rote Bete gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen und fein raspeln. Zitrone auspressen und 1 EL des Saftes, Rote-Bete-Würfel und Apfel unter die Masse heben. Mit Pfeffer abschmecken.