

Erdnussdip

Dauer: 10 Minuten

Portionen: 15



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

2 Knoblauchzehe	150 g Erdnussbutter
6 EL Orangensaft	2 EL Honig
	4 EL Sojasauce
	2 EL Sesamöl



Erdnüsse sind nicht nur super lecker, sondern enthalten auch viel pflanzliches Eiweiß und andere Nährstoffe. Aufgrund ihres hohen Fettgehalts sollten wir jedoch nicht zu viele von ihnen essen.



Zubereitung:

1. Wasche die Orange.
2. Entsaft die Orange.
3. Mixe den Orangensaft mit allen weiteren Zutaten im Mixer.
4. Fülle die Erdnusdip in ein Schälchen.