

Rote Rüben Dip

Zutaten:

20 g Wasser

50 g Datteln

200 g Rote Rüben, gekocht, in Stücken

1 - 2 Knoblauchzehen, halbiert

70 g Walnüsse

$\frac{3}{4}$ TL Salz

2 EL Tahina, weiß (Sesampaste)

2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Wasser und Datteln in den Mixtopf geben und 5 Min./100°C/Stufe 1erhitzen.
2. Rote Rüben, Knoblauchzehen, Walnüsse, $\frac{3}{4}$ TL Salz, Tahina und 2 TL Zitronensaft zugeben und 10 Sek./Stufe 6.5 oder bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Den Dip zu Grissini, Brot oder Crackern servieren.

Gutes Gelingen!

Eure

