

ROTE BETE DIP



Gesamtzeit: 30 min

Zubereitung: 10 min



Schwierigkeitsgrad

754

Kalorien

Zutaten

- 1 Packung** gekochte Rote Bete
- 1 Zehe** Knoblauch
- 1** Limette
- 3 EL** griechischer Joghurt
- Etwas** Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer
- 4 EL** Olivenöl

Zubereitung

Die Rote Bete etwas klein schneiden, den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Blech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und ebenfalls 20 Minuten garen.

Anschließend pürieren, den Joghurt dazu geben und etwas Limettensaft unterrühren.

