

MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

Meerrettich-Dip

von mild bis scharf – je nach Geschmack 😊

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Becher Schmand (150 g)
- 1 TL Akazienhonig
- 1 TL mittelscharfer Senf

TIPP: in BIO-Rohkost-Qualität und ohne Zucker von „Zwergenwiese“

<https://amzn.to/3TNLAp4>

- 2 bis 4 TL Meerrettich (frisch gerieben oder fertig gerieben aus dem Kühlregal)
- 1 Schuss Zitronensaft
- Kräuter wie Dill oder Schnittlauch oder auch frische Sprossen

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren, Kräuter unterheben und mit Kräutern oder Sprossen garnieren.

Verwendung:

Meerrettich passt sehr gut zu Räucherlachs oder anderem geräuchertem oder gebratenem Fisch, z. B. Räucherlachs auf Kartoffelpuffern mit Salat und diesem leckeren Dip!

Ideal aber auch als Dip zu Gemüsesticks z. B. von Karotten, Rote Beete, Paprika, Gurke u. s. w.

