

Cremiger Mango Dip aus dem Thermomix®



© Mango-Dip - Rezepte mit Herz

🕒 5 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|---------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 | kleine reife Mango |
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Sauerrahm (20% Fett) |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 TL | mildes Currypulver |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Cayennepfeffer |

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.
2. Sauerrahm und Currypulver zugeben und 10 Sek./Stufe 6 pürieren. Alles vom Rand nach unten schieben.
3. Dip mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und 10 Sek./Stufe 3 vermischen.

Nährwertangaben

Pro Portion: Pro Portion: ca. 110 kcal - 1 g E - 8 g F - 7 g KH