

## Cremiger Mango-Dip aus dem Thermomix



© Cremiger Mango-Dip - Rezepte mit Herz



5 Min.



leicht



4 Portionen

### Mango-Dip - perfekt zu Spargel

Wir zeigen euch, wie ihr ganz einfach Spargel im Varoma zubereiten könnt. Mit etwas mehr Zeit lässt sich prima eine Spargelplatte vorbereiten. Wir haben für euch noch weitere Dips zusammengestellt.

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	kleine, reife Mango
<input type="checkbox"/>	<b>150 g</b>	Sauerrahm (20 % Fett)
<input type="checkbox"/>	<b>1/2 TL</b>	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.

#### Unser Tipp:

So bereitet Ihr **Spargel im Varoma** zu!

Eine [Sammlung unserer liebsten Spargel-Rezepte](#) bringt zusätzlich Abwechslung auf den Teller.

#### Nährwertangaben

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