

Whipped-Feta-Dip mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	430 kcal/ 1800 kJ		
Eiweiß:	14 g	Fett:	35 g
Kohlenhydrate:	14 g		

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Zubereitung:

1. Feta, Joghurt, Walnüsse, Walnussöl, Salz und Pfeffer in einem Mixer oder mit einem Pürierstab gründlich mixen und in eine Schale füllen.
2. Für das Topping die Walnüsse mit der Hand grob zerbrechen und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.
3. Anschließend den Ahornsirup hinzugeben, kurz aufkochen und über den Whipped-Feta-Dip geben. Zum Schluss Zitronensaft darüber träufeln. Nach Belieben mit Thymianblättchen und Zitronenabrieb bestreut servieren.

Entwickelt von Anna-Sophie Gottwald (@annasophiegottwald)

Zutaten für 6 Portionen :

Für die Creme:

400 g	Feta
100 g	Griechischer Joghurt
60 g	Kalifornische Walnusskerne
2 EL	Walnussöl
	Salz und Pfeffer

Für das Topping:

60 g	Kalifornische Walnusskerne
100 ml	Ahornsirup
	Saft von 1/2 Zitrone
4	Stängel Thymian
	Abrieb 1/2 Zitrone