



# Whipped-Feta-Dip mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

## 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