



Grüner Monster-Dip



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	96 kcal/ 400 kJ	Fett:	8 g
Eiweiß:	4 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1 g
Kohlenhydrate:	3	ungesättigte Fettsäuren:	7 g

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Zubereitung:

1. Bei Verwendung von tiefgefrorenen Sojabohnen die Bohnen vor der Zubereitung auftauen lassen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 10 Portionen :

- 100 g frische oder tiefgefrorene Sojabohnen, geschält
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 1/2 Bund Petersilie
- 150 g Naturjoghurt
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz