Rote-Bete-Dip mit Ziegenkäse

Zutaten I 1 Portion

|  |  |
| --- | --- |
| 1 kleine | Rote Bete (vorgekocht), Alternativ eine frische Rote Bete verwenden: Diese schälen, viertel und im Ofen so lange backen, bis sie weich wird. |
| 250 g | Ziegenkäse |
| 2-3 TL | Zitronensaft |
| ½ TL oder 2 frische Zweige | Thymian |
| 3-4 EL | Olivenöl |
|  | Salz |
|  | Pfeffer |

Zubereitungszeit: 10 Min.

# Zubereitung:

* Alle Zutaten in einen Küchenmixer geben und zerkleinern, bis eine streichfähige Paste entstanden ist. Eventuell noch etwas Öl hinzufügen.
* Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Tipp:

Anstatt des Ziegenkäses kann man auch einen Hirtenkäse nehmen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
| 200 kcal | 17,6 g | 3,1 g | 5,7 g | 191,4 mg |