

# Rucola-Möhren Dip

## [Dips](#)



- 1 Möhre mit ca. 80 g
- 40 g Rucola
- 1 Stck Knoblauch
- 1 TL Salz
- 200 g Schmand oder Creme fraich
- 100 g Frischkäse

Möhre schälen und in Stücke schneiden.

Rucola waschen, gut trocknen und in Stücke zupfen.

Knoblauchzehe schälen.

Alles zusammen mit dem Salz in den Mixtopf des Thermomix geben und 20 Sek./Stufe 6 zerkleinern.

Den Schmand und Frischkäse zufügen und 5 Sek./Stufe 3 verrühren.

Sollte der Dip zu fest erscheint, kann etwas Milch oder Sahne untergerührt werden.

Dieser Dip passt super zu einem [Dinkel-Vollkornbrot](#).