

Whipped-Feta-Dip mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 430 kcal/ 1800

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.
- 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