



Paprika-Dip

1 gelbe Paprika

1 rote Paprika

putzen und in feine Würfel schneiden.

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück Ingwer

schälen und alles fein hacken. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Paprika in

1 EL heißem Olivenöl

andünsten.

1 EL Apfelessig

2 EL Sojasoße,

1 TL Honig

etwas Chilipulver

unterrühren und einköcheln lassen.

1 EL Tomatenmark

zugeben und alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

Hat nur 8 Kalorien je EL.

Und schmeckt toll. Am besten ein paar Stunden durchziehen lassen. Suchtpotential!