

BBQ-Dip - selbstgemacht und vegan

Zutaten für 1 Glas = 350 ml

Für den Barbecue-Dip

- 100 g Tomatenmark
- 100 g Bio Ketchup (schnelles Ketchup - selbst gemacht)
- 60 g Kokosblütenzucker
- 40 g Honig - alternativ Yaconsirup
- 1 Knoblauchzehe - schälen und fein reiben

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 ½ TL Currypulver
- 60 ml Balsamicoessig
- 3 TL Meersalz geräuchert
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5 g frischer Ingwer - fein reiben
- 5 Spritzer Bio-Worcestersauce - oder nach Bedarf
- Saft einer halben Limette

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Alle Zutaten der Reihenfolge nach in einen kleinen Topf geben und ca. 8-10 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen. Zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen.

Im Kühlschrank hält sich der Dip ca. 5-7 Tage.

Tipp: Diese köstliche BBQ-Sauce passt perfekt zu unseren veganen Burgern.

Nährwerte pro Glas

Kalorien: 345 kcal, Kohlenhydrate: 83 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 8 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-bbq-dip.html>