



# DIP mit fermentierter Roter Bete

## Zutaten

1 Dose Kichererbsen (abgetropft)

2/3 Cup Wasser

1/2 Zitrone

2/3 Knoblauchzehe

4 EL Balsamessig

2 EL Nährhefeflocken

1 EL NAHANI Fermentierte RoteBete

Meersalz zum Abschmecken

## Zubereitung

- » Alle Zutaten im Mixer verrühren und gleich anrichten und servieren!



### Megan Luder, CNP

arbeitet als zugelassene Ernährungspraktikerin (CNP). Mit Begeisterung entwickelt sie kreative Ideen rund um nährstoffreiche Vollwertkost und informiert über deren gesundheitliche Vorteile.