

## > Mango-Chili-Blumenkohl-Knusper



### ZUTATEN:

#### Blumenkohlknusper:

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| ca. 800 g | großer Blumenkohl        |
| 2 TL      | NATURATA Bio Mango Süße  |
| 1 TL      | NATURATA Bio Agaven Süße |
| 2 EL      | NATURATA Olivenöl        |
| ½ TL      | Chiliflocken             |
| 1 TL      | Kreuzkümmel              |
|           | Abrieb einer Limette     |

#### Mango -Kräuter -Dip mit leichter Chilli Note

|       |                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------|
| 200 g | pflanzlicher Joghurt<br>(oder griechischer Joghurt) |
| 2 TL  | NATURATA Bio Mango Süße                             |
| ½ TL  | NATURATA Bio Ahorn Süße                             |
| ½ TL  | NATURATA Bio Agaven Süße                            |
| 1 EL  | Limettensaft                                        |
| 1 EL  | fein gehackte Petersilie                            |
| 1 EL  | fein gehackter Koriander                            |
| 1 EL  | fein gehackte Minze                                 |
| ½     | kleine Knoblauchzehe,<br>fein gerieben              |
| 1     | kleine Prise Chiliflocken                           |
| 1     | Prise schwarzer Pfeffer                             |

### ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und mit allen Zutaten vermengen.
2. Bei 180 °C ca. 25 Minuten im Air Fryer rösten. (zwischendurch Korb schütteln)
3. Garprobe mit Gabel durchführen.
4. Für den Dip die Kräuter waschen und fein schneiden und dann mit dem Joghurt und den Gewürzen homogen verrühren.
5. Das Knusperbrot in grobe Stücke brechen und beliebig dazwischen stecken.
6. Den Dip separat in einem Schälchen reichen. (ggf. mit Limettenfilets garnieren)

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

**Backzeit: 25 Minuten**

**Temperatur: 180 °C**

**Abdruck honorarfrei**

**Belegexemplare erbeten**