

Köstlicher Fenchel Dipp

(ca. 4 Portionen)

Fenchel ist bewährt zur Beruhigung für Magen und Darm und allgemein zur Unterstützung der Verdauung. Hier ist ein tolles ganz schnelles Rezept für Groß und Klein, das (fast) alle mögen, auch wenn sie sonst keinen Fenchel essen.

2 große Fenchelknollen

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

5 EL vegane Sahne, veganer Frischkäse oder Mandelmilch

Gemischte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Oregano, Thymian, Basilikum)

Salz, Kräutersalz, Pfeffer

Den Fenchel waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Dann mit den anderen Zutaten im Mixer mixen. Mit Salz, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Dies ist ein köstlicher Brotaufstrich zu einem großen gemischten Salat. Oder auch als Dipp für eine Rohkostplatte.