

Limetten-Dip

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

2 Limetten, abgeriebene Schale einer Limette, beiseite gestellt, und ganzer Saft

3 Esslöffel Wasser

1 Teelöffel Maizena

100 g Zitronen- oder Limetten-Marmelade

1 kleiner grüner Chili, entkernt, fein gehackt

1 Teelöffel milde (light) Sojasauce

Limettensaft, Wasser und Maizena verrühren, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln. Marmelade begeben, köcheln, bis sie flüssig ist. Limettenschale, Chili und Sojasauce darunter mischen, Dip auskühlen.

Pro Person: 0 g Fett, 0 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 222 kJ (53 kcal)