

# Pflaumen-Dip

---

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

3 Esslöffel Aceto balsamico

3 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel trockener Sherry

1 Teelöffel frischer Ingwer, fein  
gerieben

50 g entsteinte Dörripflaumen,  
in Stücken

Aceto und Wasser ca. 2 Min. kochen, von der Platte nehmen. Die restlichen Zutaten begeben, pürieren, Dip auskühlen.

**Pro Person:** 0 g Fett, 0 g Eiweiss,  
5 g Kohlenhydrate, 123 kJ (29 kcal)