

Dattel Curry Dip mit glutenfreiem Naan-Pfannenbrot



Schwierigkeit
einfach



Zubereitung
30 Minuten



Personen
2



CO₂- Bilanz:
311 g CO₂ pro Portion.

Zutaten

Dip:

- 100 g weiße kleine Bohnen (bereits vorgekocht aus dem Glas)
- 20 g Cashewmus
- 30 g Datteln
- Curry, Salz und Pfeffer
- 2 EL Wasser
- optional: Knoblauchzehe gepresst

Naan Brot (glutenfrei):

- 50 g Reismehl
- 50 g Hafermehl (zB fein gemahlene Haferflocken)
- 7 g Backpulver
- 90 g Jogurt (vegan)
- 2 EL Leinsamen
- Salz

Zubereitung Dip:

Bohnen und das Cashewmus fein mixen, dann die Datteln dazugeben und weiter mixen. Falls die Masse zu fest ist, 2 EL Wasser hinzugeben.

Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit Knoblauch verfeinern.

Zubereitung Naan:

Für das Naan Brot die Leinsamen mit etwas Wasser kurz quellen lassen. Die trockenen Zutaten inkl. einer Prise Salz mit dem Jogurt und dem Leinsamen vermengen. Teig 10 Minuten rasten lassen.

Pfanne erhitzen, die Masse in kleine Bälle formen und dann mit der Hand platt drücken. Anschließend in die heiße Pfanne geben und ca. 4 Minuten pro Seite backen.

