

Gesunde Soßen

# Erdnuss Sesam-Soße



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

### Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 115 kcal

Kohlenhydrate: 9 g

Proteine: 5 g

Fette: 7 g

### Zutaten für 4 Portion:

- 1 Knoblauchzehe
- 45 g Erdnussmus (ca. 3 EL)
- 15 g Tahin (Sesammus) (ca. 1 EL)
- 30 g Ahornsirup (ca. 2 EL)
- 2 EL Wasser
- 20 ml Sojasauce
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer



CA. 5 MINUTEN

### Zubereitung

1. Knoblauch mit Hilfe einer Knoblauchpresse pressen und in eine Schale geben. Alle anderen Zutaten ebenfalls nach und nach dazugeben gut verrühren. Nach Bedarf würzen (allerdings vorsichtig mit dem Salz sein, da die Sojasauce schon von Natur aus sehr salzig ist).

**Hinweis:** Diese Soße ist wirklich ein wahrer Gaumenschmaus und hat Suchtpotenzial! Wir verzichten hier ganz bewusst auf die Zugabe vom extra Öl, da Erdnuss- und Sesammus von Natur aus schon sehr fettreich sind.

**Passt zu:** Bowls, Hähnchenspieße, Sushi, Sommer-Rollen, zu Reisgerichten, als Marinade (bspw. für Tofu oder Tempeh) oder als Dip für Gemüsesticks!

