



Rezept Rohkost-Grissini mit Pizza-Dip und Creme

Zutaten für ca. 4 Personen

500g Kamut

1 TL Salz

2 TL Italienische Kräuter

Zubereitung

500g Kamut in ausreichend Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in einem feinen Sieb abspülen und mit dem Sieb in eine größere Schüssel stellen, die das abtropfende Wasser abfängt. Mehrmals am Tag spülen, damit die Körner nicht austrocknen. Der Kamut soll über ca. 24 h ankeimen, bis er kleine Schwänzchen bekommt. Einmal zwischendurch vorsichtig umrühren.

Wenn der Kamut angekeimt ist Salz und Kräuter dazugeben und mit den Händen gut vermischen, sodass die Gewürze gleichmäßig verteilt sind. Dörrbleche vor den Entsafter stellen. Es muss der Nudleinsatz genommen werden (ohne Sieb) mit dem Vorsatz mit großer und runder Öffnung (Grissini-Größe). Das Getreide in die Öffnung füllen - nicht pressen. Der Entsafter formt selbst die Grissinistangen. Diese mit etwas Hilfe auf die Dörrbleche gleiten lassen und dann abzwicken, wenn die richtige Länge erreicht ist.

Im Dörrgerät bei 43 Grad ca. 18 Stunden trocknen lassen. Testen, wann die Konsistenz für dich stimmt. Bei der Zubereitung im Backofen kann sich je nach Temperatur die Dörrzeit verringern.

Zutaten für den roten Pizza-Dip:

1 Dose Tomaten

1 TL Basilikum, 1 TL Oregano, 1 TL Thymian

15 getrocknete Tomaten in Olivenöl (!)

1 TL Salz & etwas frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Paprika süß

2 EL karamellierte Zwiebeln*

1 EL Olivenöl von den Tomaten

*alternativ Röstzwiebel

Zutaten für die weiße Creme:

75 g Cashewmus

10 g Hefeflocken

1 TL Thymian

Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Achtung: erst die Zutaten für den weißen Dip mit 80g Wasser in einen Mixbehälter geben und alles zu einer schönen Creme vermengen. Die Creme in ein Glas füllen.

Nun den roten Dip herstellen (Du kannst die Reste im Mixbehälter lassen, das spart Zeit und Du kannst die letzten Reste der Creme noch vom Rand locken).

Auch hier einfach die ganzen Zutaten in den Mixer, alles 1-2 Minuten cremig mixen und ebenfalls in ein Vorratsglas füllen.

Wenn Du den Dip servierst, dann kannst Du z.B. erst den roten Dip auf einen Teller geben und dann den weißen Dip in Spiralform darüber geben- das Auge isst ja mit und so vermischen sich die beiden Dips wunderbar.

Tipp:

Achte darauf, dass die Tomaten in Olivenöl eingelegt sind!

Falls Du frische Kräuter nimmst (was den Dip noch zusätzlich zu einer Nährstoffbombe macht), dann hacke diese klein und mische sie erst nach dem Mixen unter den Dip, sonst wird der Dip braun anstelle von rot.