

Süßkartoffel-Chips mit Joghurt-Blaubeer-Dip

Zutaten für ca. 4 Gläser à 300 ml Inhalt:

Blaubeer-Vanille-Chili-Marmelade

600 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)

500 g Gelierzucker 2:1

1 Vanilleschote

1-2 kleine rote Chilischoten

Süßkartoffel-Chips mit Joghurt-Blaubeer-Dip

400 g Süßkartoffeln

Öl zum Frittieren

Für den Dip

30 g kalifornische Walnüsse

200 g fettarmer Joghurt

4 EL Blaubeer-Vanille-Chili-Marmelade

1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Tiefgefrorene Blaubeeren mit Gelierzucker in einem Topf mischen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark zu den Blaubeeren aus den Schoten kratzen. Vanilleschoten ebenfalls zufügen. Chilischoten abspülen, längs aufschneiden und zufügen. Nach Packungsanweisung Marmelade kochen und in Gläser füllen (Chili und Vanilleschoten entfernen!).
2. Süßkartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Öl auf 175°C erhitzen. Süßkartoffeln darin portionsweise frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Walnüsse sehr fein hacken. Joghurt mit Marmelade und Walnüssen verrühren. Mit einer Prise Salz abschmecken. Den Dip zu den Süßkartoffel-Chips reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten für die Marmelade + ca. 30 Minuten für die Süßkartoffel-Chips mit Dip

Nährwertangaben Blaubeer-Vanille-Chili-Marmelade pro Glas:

Energie: 569 kcal / 2385 kJ

Eiweiß: 0,9 g

Fett: 0,9 g

Kohlenhydrate: 136

Nährwertangaben für die Süßkartoffel-Chips pro Portion:

Energie: 321 kcal / 1347 kJ

Eiweiß: 5,5 g

Fett: 14,7 g

Kohlenhydrate: 42 g

Wild Blueberry Association of North America
 Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
 D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
 fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
 Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
 Abdruck honorarfrei
 Zwei Belegexemplare erbeten

