

Artischocken-Dip mit Gemüsesticks

**FOOD
FACTS**



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

400 g Artischocken
(am besten in Öl eingelegt)
2 EL Pinienkerne
1 EL Sonnenblumenkerne
2–3 Zehen Knoblauch
40 g Parmesan
90 g Mozzarella
3 EL Joghurt
50 g Spinat
½ Abrieb einer Zitrone
1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

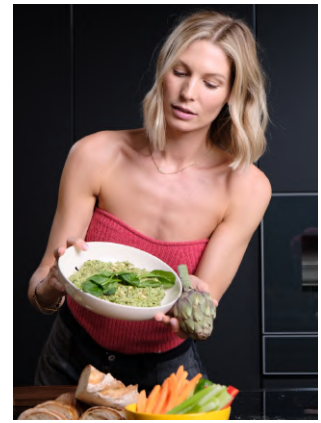
So funktioniert's

1. Ofen auf 200 C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Artischocken in ein Sieb geben, mit warmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Backblech mit Backpapier auslegen und die abgetropften Artischocken darauf verteilen. Den geschälten Knoblauch dazugeben und ca. 25 min im Ofen rösten. Zwischendurch wenden.
4. In der Zwischenzeit Mozzarella, Parmesan, Joghurt und Zitronenabrieb in den Mixer geben.
5. Nun den Spinat waschen.



Food Facts Tipp Magnesium sollte abends genommen werden. So kann ein Absinken der Magnesiumkonzentration in der Nacht gemindert und Krämpfen besser vorgebeugt werden.

6. Nach ca. 20 min Backzeit die Pinienkerne und Sonnenblumenkerne zu den Artischocken in den Ofen geben, damit sie schöne Röstaromen bekommen. (Vorsicht sie können schnell verbrennen.)
7. Alles aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
8. Nun den Knoblauch, die Artischocken, die Kerne, sowie den Spinat zu der Käse-Mischung in den Mixer geben.
9. Einen Esslöffel Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und alles zu einer groben Masse mixen.
10. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chilli abschmecken.



Food Facts Tipp Einige Lebensmittel sind richtige Magnesiumräuber. Dazu gehören Kaffee, Tee und Alkohol. Sie sorgen dafür, dass der Körper noch mehr des wertvollen Mineralstoffs einfach ausscheidet. Auch Stress, zu viel Sport, Krankheiten wie Diabetes oder verschiedene Medikamente können den Magnesiumhaushalt beeinträchtigen.

Food Fact zum Nährstoff Magnesium

Der Tagesbedarf für Magnesium liegt bei Frauen bei ca. 300 mg und bei Männern bei ca. 350 mg. Im Artischocken-Dip von Sarah sind viele wertvolle Magnesiumquellen enthalten, die dir helfen deinen Tagesbedarf zu decken. Besonders die Sonnenblumenkerne (ca. 400mg/100 Gramm) und die Pinienkerne (ca. 250 mg/100 Gramm) sind kleine Magnesiumbomben.

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 300 mg Magnesium.**