

Leckerer Aufstrich aus -Kernen (vegan)

Zutaten: 1 Tasse Sonnenblumenkerne

Basis

1/2 Tasse Wasser

1/2 Tasse Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Distel-)

Salz, Pfeffer

etwas Zitronensaft / Apfelessig

Zutaten: • Spinat, gehackt

Ergänzung • frische Kräuter, gehackt

• Senf, Meerrettich

• Gurke, gewürfelt

• Tomate, gewürfelt

• gekochte rote Bohnen, Kürbis, Karotte...

• Gewürze (z.B. Chili, Curry...)

Zubereitung: Mit dem Mixer oder einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren

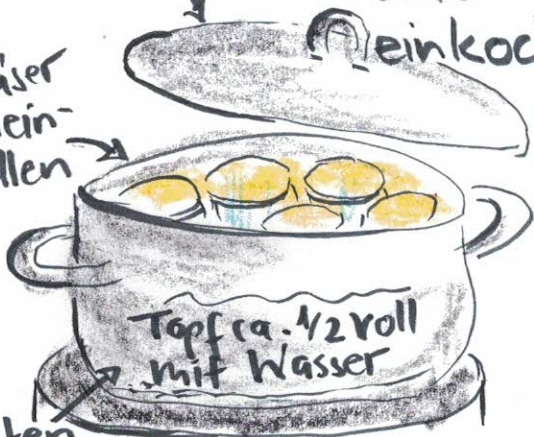
→ reicht für ca. ein Schraubglas

→ innerhalb von ca. 4 Tagen aufbrauchen, bzw. im Kühlschrank lagern

Deckel drauf

→ alternativ mehrere Gläser im Wasserbad einkochen

Gläser hineinstellen



Unten Geschirrtuch, Lappen, Küchentrepp (Klapperschutz)

Einkochen:

* Wasser zum Kochen bringen

* auf niedriger Hitze ca. 50 Min. köcheln lassen

* im Topf auskühlen lassen

* Deckel der Gläser müssen nach innen gezogen sein

* Gläser können dann im Regal gelagert werden