



Kürbis-Kokos-Aufstrich mit Hanfsamen

Zutaten:

100g weisses Mandelmus
2 EL Hanfsamen geschält
3 EL Kokosöl
150g pürierter Kürbis
100g getrocknete Tomaten
50g entsteinte schwarze Oliven
4 EL gemischte Kräuter (Peterlie, Oregano, Majoran)
Pfeffer, evtl. Himalayasalz

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.