



Linsenbrotaufstrich

Zutaten (1 Glas voll):

½ Kaffeetasse rote Linsen

50g Kokosfett oder Pflanzenbutter

½ TL Senf

½ TL Himalayasalz

Etwas Currypulver, Paprika, Pfeffer

2 EL Sonnenblumenkerne

Etwas Mandelmus, frischen Thymian und Oregano

Zubereitung:

Linsen in der doppelten Menge Wasser in 10 min. weich kochen. Nun mit allen anderen Zutaten im Mixer mischen. Wenn es zu trocken ist, noch etwas Wasser dazu geben.