

Aufstrich "Ever Green"

Anzahl Personen: 5

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
50 g	Kürbiskerne	
1 Stk.	Avocado	auslösen, in Stücke schneiden
1 Strauss	Petersilie	grob hacken
1 Stk.	Knoblauchzehe	gepresst
2 KL	Cashew Creme oder Rahm	
2 Zweige	Basilikum	grob hacken
2 EL	Zitronensaft	
0.25 KL	Agavendicksaft	
	Salz	
	Curry mild	

Anleitung

1. Kürbiskerne im Cutter oder in der Kaffeemühle fein mahlen.
2. Avocado mit allen anderen Zutaten in den Cutter geben und pürieren.
3. Gemahlene Kürbiskerne zugeben und gut durchmischen. Rässig abschmecken.

Der Aufstrich oxydiert an der Oberfläche. Deshalb zum Aufbewahren mit einer Folie gut abdecken. Im Kühlschrank ca. 4 Tage haltbar.

