



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

Brotaufstrich Tomate-Sonnenblumenkern

- Reife Tomaten, nach Belieben Peperoni & Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter, Meersalz und Pfeffer zu einem dicken Sugo kochen
- Abkühlen lassen
- Sugo in Stabmixer oder Hochleistungsmixer geben
- Sonnenblumenkerne zugeben
- Hochtourig zu einer Crème verarbeiten

Ist im Kühlschrank einige Tage haltbar. Nicht zu grosse Mengen auf Vorrat produzieren. Ist für den raschen Verzehr gedacht, Schimmelgefahr.