



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

## **Brotaufstrich Aubergine-Sesam**

- Aubergine waschen
- Backofen auf 240° vorheizen
- Aubergine ganz in Backofen geben und je nach Grösse 20 – 25 Minuten backen. Die Aubergine kocht in ihrer eigenen Haut weich.
- Aubergine abkühlen lassen und Haut abziehen
- In Stabmixer oder Hochleistungsmixer geben
- Tahin (Sesampaste), Sesamkörner, Meersalz, Pfeffer, nach Belieben Knoblauch, einige Tropfen Zitronensaft 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.