



Aufstrich

zum Frühstück

Zutaten für 1 kleines Gläschen Paprika-Hanf-Aufstrich:

1 große rote Paprika
3 EL Hanfsamen geschält
(ca. 50 g)
3-4 getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig naturtrüb

1 TL Kräuter der Provence, getr.
etwas Pfeffer+Chili aus der Mühle

½ TL Paprikapulver geräuchert
1/3 TL Ursalz (evtl. etwas mehr,
wenn die Tomaten nicht gesalzen
sind)

Zubereitung:

- Paprika putzen und in Stücke von ca. 3x3 cm schneiden
- Edelstahl-Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd geben, erwärmen
- Paprikastücke zugeben, anrösten
- Pfanne ausschalten, mit Essig ablöschen
- Tomaten, Gewürze, Hanf und Olivenöl kurz mit der Pulse-Funktion zerkleinern, Masse mit dem langen, dünnen Schaber nach unten schieben
- Restl. Zutaten zusammen in den Blender geben
- Programm „Grind“ wählen (macht den Aufstrich sehr fein) oder manuell mixen (wenn du den Aufstrich gerne etwas grober haben möchtest)
- Masse in ein sauberes Glas umfüllen, hält etwa 3 Tage, wenn immer mit sauberem Besteck entnommen wird
- Wem der Aufstrich zu flüssig ist, der gibt 1/3 TL Flohsamenschalen hinzu



Sandra kocht basisch-kulinarisch

mit Pampered Chef