

Tomate - Basilikum Brotaufstrich

ZUTATEN für ca. 300ml Aufstrich

6 mittelgroße Tomaten

eine Hand Basilikumblätter

90 g Sonnenblumenkerne

1 EL Olivenöl

Etwas Salz und Pfeffer

Nach Geschmack mit Chili, Knoblauch oder Zwiebeln würzen und mit anderen Kräutern, welche die Herzgesundheit fördern verfeinern



ZUBEREITUNG

1. Tomaten, Basilikum sowie anderes Gemüse und Kräuter gründlich abwaschen
2. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zerkleinern bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
3. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken
4. Den Brotaufstrich in ein Schraubglas oder in eine Dose füllen und innerhalb von ein paar Tagen verbrauchen.
Im Kühlschrank aufbewahren

