



Mediterraner Hanfsamen- Aufstrich



DE-ÖKO-001



Lust auf CLASEN!

MEDITERRANER HANFSAMEN-AUFSTRICH

Zutaten für 300 g Aufstrich:

- ½ rote Paprikaschote
- 100 g CLASEN BIO Hanfsamen, geschält
- 40 g eingelegte Tomaten in Öl, abgetropft
- 55 ml Sonnenblumenöl (oder: Öl der eingelegten Tomaten)
- 3 Zweige frischer Thymian
- 1 Prise Salz
- ½ TL Chiliflocken



Zubereitung:

1. Die Paprikaschote waschen und das Kerngehäuse entfernen. Paprika grob in Stücke teilen.
2. Paprikastücke, 75 g Hanfsamen, abgetropfte Tomaten und Sonnenblumenöl in einen Blitzhacker geben und fein pürieren.
3. Den Thymian waschen und die Blättchen von den Zweigen streifen. Thymian, Salz, Chiliflocken und die übrigen Hanfsamen unter den Aufstrich mischen und nach Belieben abschmecken.

Tipp: Im Kühlschrank ist der Aufstrich rund 1 Woche haltbar.

Nährwerte pro Portion (ca. 30 g):

592 kJ / 141 kcal, KH: 4 g, Fett: 7 g, EW: 4 g



www.clasen-bio.de



10 Min.
Zubereitungszeit
Fertig in 10 Min.