

Rezept

Aufstrich mit Sonnenblumenkernen und Apfelringen

Ein Rezept von Aufstrich mit Sonnenblumenkernen und Apfelringen, am 19.04.2024

Zutaten

100 g Sonnenblumenkerne	1 TL getrockneter Thymian
1 TL geräuchertes Paprikapulver	1 TL Senfkörner
½ TL gemahlener Koriander	2 EL Hefeflocken
2 EL Rapsöl	40 g getrocknete Apfelringe
½ Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal, 9 g F, 4 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne in 200 ml Wasser mindestens 1 Std. einweichen. In ein Sieb abgießen, Wasser auffangen. Kerne mit Thymian, Paprikapulver, Senfkörnern, Koriander, Hefeflocken und Rapsöl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. So viel Einweichwasser dazugeben, bis die Mischung cremig ist.
2. Apfelringe fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Beides unter die Creme rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufs Brot streichen oder max. 2 Tage aufheben.