

## Rezept

# Erdnuss-Aufstrich

Ein Rezept von Erdnuss-Aufstrich, am 14.12.2025

## Zutaten

**150 g** stückige Erdnusscreme (Glas)

1-2 TL Sojasauce

**2 TL** Limettensaft

Salz

4-5 Stängel Petersilie

**5 EL** ungesüßte Kokosmilch (Dose)

**1** kleine Knoblauchzehe

etwas abgeriebene Bio-Limettenschale  
Cayennepfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
| **Pro Portion** Ca. 245 kcal

## Zubereitung

1. Die Erdnusscreme mit Kokosmilch und Sojasauce zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen und die Creme mit Limettensaft und -schale sowie Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
  
2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und den Brotaufstrich damit garnieren.