Rezept

Mandel-Möhren-Paste

Ein Rezept von Mandel-Möhren-Paste, am 01.06.2025

Zutaten

150 g	Möhren
1 EL	weißes Mandelmus (Reformhaus)
1-2 TL	Zitronensaft
	Currypulver
	Salz
1 EL	Hefeflocken (Reformhaus)
1 TL	Leinöl (Reformhaus)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR CA. 170 G (4 PORTIONEN) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Würfel in einem Topf mit 100 ml Wasser bedecken, leicht salzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt in 7-8 Min. weich dünsten. Dann die Möhren abgießen, den Sud dabei auffangen und die Möhren etwas abkühlen lassen.

2. Möhren und Mandelmus fein pürieren, evtl. noch etwas Dünstflüssigkeit untermixen, bis ein cremiger Aufstrich entstanden ist. Hefeflocken, Zitronensaft und Leinöl dazugeben und untermischen. Den Aufstrich mit Salz und 1 Prise Curry würzen. Haltbarkeit: gekühlt ca. 1 Woche.