Rezept

Möhren-Nuss-Aufstrich

Ein Rezept von Möhren-Nuss-Aufstrich, am 21.06.2025

Zutaten

- **250 g** Möhren
- **½** Bio-Zitrone
- **1 Prise** gemahlene Vanille
- **40 g** Walnusskerne
- **1 TL** Traubenzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal, 4 g F, 1 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und klein würfeln. Die Würfel in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und dieses aufkochen. Die Möhren darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 12 Min. weich garen, dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, aber nicht dunkel werden lassen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

3. Die Möhren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Traubenzucker und Vanille unterrühren, zuletzt die gerösteten Walnüsse unterheben.

4. Den Aufstrich auf Sauerteigbrot genießen. Gut verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt hält er sich etwa 4 Tage.