

Beete Aufstrich

Zutaten:

250 g Beete (Jede Farbe
schmeckt anders)
30 g Sonnenblumen- und /oder
Cashewkerne
1,5 El Apfeessig
1,5 El Olivenöl
1/" El Zitronensaft
Meersalz
Pfeffer

bei belieben
etwas Meerrettich

Zubereitung:

Die Kerne in einer Pfanne
ohne Fett anrösten.

Die Beete schälen, in
Stücke schneiden und 5
bis 10 Minuten kochen.
Dann die Beete in ein
hohes Gefäss geben und
gut pürieren, alle weiteren
Zutaten hinzufügen und
nochmals kräftig
pürieren.
Mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

In ein sauberes
Schraubglas füllen und im
Kühlschrank
aufbewahren.

Der Aufstrich ist ca. 14
Tage haltbar.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider ° Kirchstr. 28 ° 99625 Köllda
OT Großmonra
info@obsthof-grossmonra.de