

Brotaufstrich vegi

Rezept für 2 Gläser



Zutaten

40 g Sonnenblumen Hack
1/2 Zwiebel
1 Karotte
1 Zucchini
3 EL Pflanzen Öl
1/2 TL Steinsalz
1 TL Petersilie
1 TL Majoran
250 ml Tomatenpüree

Zubereitung

Zwiebel, Karotte und Zucchini raspeln und in Öl anbraten. Tomatenpüree, Sonnenblumen Hack, Steinsalz und Kräuter zufügen und unterrühren.

Nach dem Erkalten die Masse in Gläser abfüllen und kühl stellen.

Kann mehrere Tage verwendet werden.

Zur längeren Haltbarkeit mit Pflanzenöl abdecken.