



Aufstrich

Linsenaufstrich

Zutaten

Für 2 kleine Gläser:

400 g Linsen (gekocht)

20 g Sesam

20 ml Olivenöl

10 ml Balsamico

1 TL Curry

1 TL Paprikapulver

1 TL Currypaste

Italienische Kräuter

Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Linsen (wenn aus der Dose) gut waschen und abtropfen lassen.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
- Mit italienischen Kräutern verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wenn die Masse noch zu dick ist, kann noch etwas Olivenöl oder Wasser hinzugegeben werden.

Tipps/Facts

Dieser gesunde Aufstrich enthält aufgrund der Linsen eine ordentliche Portion pflanzliches Eiweiß, das zu einer längeren Sättigung beiträgt.

Die Gewürze können kreativ gewählt werden. Auch sehr passend: Kurkuma. Das darin enthaltene Curcumin wirkt stark entzündungshemmend. Kurkuma gilt als „Gewürz des Lebens“.