

Möhren Walnuss Aufstrich

- ∞ 300 g Möhren, frisch, geschält
- ∞ 50 g Walnüsse
- ∞ 250 g Naturtofu oder Frischkäse
- ∞ Sojasauce oder Kräutersalz nach Bedarf
- ∞ 1 Stückchen frischer Ingwer, geschält
- ∞ 6 Eßl. Walnuss- oder Olivenöl
- ∞ schwarzer Pfeffer von der Mühle
- ∞ etwas Kurkuma

Im Zerkleinerer Möhren, Walnüsse und Ingwer pürieren.

Tofu dazugeben und weiter zerkleinern.

Walnuss- oder Olivenöl zufügen. Mit Pfeffer von der Mühle, Sojasauce oder Kräutersalz und Kurkuma würzen.

Alternative: statt Möhren, können Sie rote Beete oder rohen Brokkoli verwenden.

Auch Kräuter passen sehr gut dazu!

Ideal zum Brot statt Schinken, Salami, Käse usw.