



Brotaufstrich mit Paprika

Hier habe ich mal einen ganz schnellen Brotaufstrich zusammen gemixt. Dieser Aufstrich auf z.B. einem Low Carb Brot (s. andere Rezepte) oder auf einem Saatenbrot schmeckt sehr lecker und ist super gesund. Wenn man dann noch Sprossen oder Kresse oder Kräuter oben drauf legt, wird es noch vitalstoffreicher. Es muss nicht immer Käse und Wurst sein...

Zutaten für 2 kleine Gläschen

1 Paprika (ich hatte eine gelbe)
30g Walnüsse (oder Mandeln, etc.)
2 EL Hanföl oder Leinöl (oder Olivenöl)
Salz und Pfeffer

1. Die Paprika waschen, putzen und klein schneiden.
2. Mit den Walnüssen, Öl und Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab zerkleinern.
3. Evtl. wenn das Ergebnis zu flüssig ist, etwas Flohsamenschalen oder Haferkleie oder Semmelbrösel mit untermischen.
4. Als Behälter nehme ich immer die Gläser aus meinem Joghurtbereiter. Aber man kann den Aufstrich z.B. auch auf zwei Tupperdosen aufteilen und eine einfrieren.
5. Passt auch als Dipp z.B. für Gemüse oder Kartoffeln oder Rohkost, die man mit zur Arbeit nimmt 😊

Gesundheitliche Vorteile:

Eine gute Möglichkeit, mehr Gemüse in den Alltag einzubauen. Die Walnüsse und das Hanf- oder Leinöl haben einen sehr hohen Omega-3-Anteil, was entzündungshemmend wirkt. Die Paprika enthält außergewöhnlich viel Vitamin C mit ca. 140mg auf 100g, die Zitrone kommt gerade mal auf die Hälfte. Rohe Paprika hat mehr Nährstoffe als gekochte Paprika. Reife rote Paprika enthalten 70% mehr Vitamin C, aber auch mehr Zucker als grüne, unreife.