

Linsenaufstrich

MIT ROTEN LINSEN, PROTEIN- UND BALLASTSTOFFREICH



ZUTATEN

- ca. 6-8 EL rote Linsen
- körnige Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter nach Geschmack
oder Hummus Gewürz
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer



1 Gläschen



15 Minuten

ANLEITUNG

1. Die Linsen mit etwas Wasser und 1TL körnige Gemüsebrühe und mit dem Knoblauch kochen für ca. 10 Minuten
2. Wasser abgießen und alles mit 1 EL Olivenöl und den Kräutern, Salz Pfeffer mischen und mit dem Pürierstab pürieren.
3. Falls die Masse zu flüssig ist, dann ein paar Flohsamenschalen untermischen.

Dazu passt ein Roggensauerteigbrot und oben drauf Tomaten oder ein Spiegelei.

Der Aufstrich hält sich 4-5 Tage im Kühlschrank.

TIPP:

Proteinhaltiger Brotaufstrich mit vielen Ballaststoffen, wer es noch gesünder mag, kann etwas Kurkuma untermischen.

