



Pilz-Walnuss-Aufstrich

Zuerst war ich skeptisch, aber dieser Aufstrich ist wirklich der Hammer. Er schmeckt sehr würzig durch die Sojasoße. Ich versuche ja immer, meine Kunden dazu zu bringen, dass sie Wurst und Käse reduzieren und lieber auf gesunde vitalstoffreiche Brotbeläge in der Küche umsteigen. Dieser Aufstrich schmeckt sicher auch den Fleischliebhabern. Er ist sehr schnell und einfach und versorgt dich außerdem mit verschiedenen gesunden pflanzlichen Proteinen und gesunden Fetten.

- ❖ 100g rohe Champignons
- ❖ 50g grob gehackte Walnüsse
- ❖ 1 zerkleinerte Knoblauchzehe
(kurz dünsten, falls der rohe Knoblauch nicht so gut verträglich ist)
- ❖ 1-2 EL Sojasoße
- ❖ 2 EL natives Olivenöl
- ❖ frisch gemahlener Pfeffer
- ❖ 1 EL gehackte Petersilie

1. Champignons putzen und zerkleinern.
2. Alle Zutaten, bis auf die Petersilie, pürieren und abschmecken.
3. Zum Schluss die Petersilie untermischen.

Quelle: ugb.de