

Pilz-Walnuss-Aufstrich

SCHÖN WÜRZIG, PROTEINREICH UND MIT GESUNDEN OMEGA 3 FETTEN



1 Gläschen



10 Minuten

ANLEITUNG

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

Wunderbarer Ersatz für alle, die gerne Leberwurst essen. Der Aufstrich hält sich 4-5 Tage im Kühlschrank.

Quelle: ugb.de

ZUTATEN

- 100g Champignons
- 50g grob gehackte Walnüsse
- 1 zerkleinerte Knoblauchzehe (evtl. vorher dünsten)
- 1-2 EL Sojasoße
- 2 EL natives Olivenöl
- gemahlener Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

TIPP:

Proteinhaltiger und würziger Brotaufstrich, schmeckt auch mit Kräuterseitlingen statt Champignons.

