

Rote Bete Aufstrich

SUPER LECKER, GUT FÜR DIE HERZGESUNDHEIT



1 Gläschen



10 Minuten

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten mit dem Pürierstab pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

Super lecker, passt sehr gut zur Stoffwechsel-Ernährung, wo man besonders morgens sehr viel Brot essen kann. So kann man sich die entzündungsfördernden Beläge wie Wurst und Käse sparen. Gut fürs Herz. Hättest du gewusst, dass täglich ein Glas Rote-Bete Saft den Blutdruck senken kann?

Wenn du zusätzlich noch 1 TL Flohsamenschalen untermürrst, dann wird der Aufstrich fester und du tust noch was Gutes für deine Verdauung und deine Darmflora.

ZUTATEN

- 2 Rote Beten
- (vakuum verpackt)
- 2 Teelöffel Meerrettich
- 1 geh. TL weißes Mandelmus
- etwas Zitronensaft nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

TIPP:

Wer mag, kann noch Walnüsse oder Kürbiskerne mit pürieren, dann hat der Aufstrich mehr Proteine.

