Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

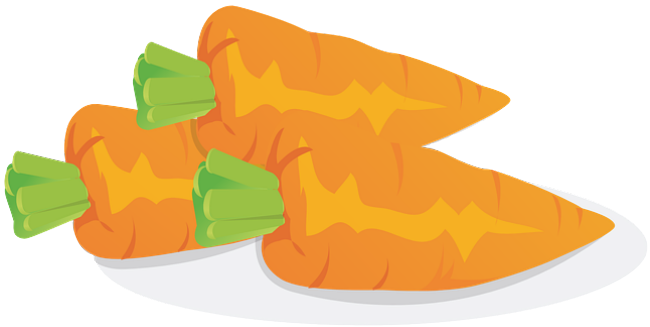
Karotten - Aufstrich

Mit Kurkuma, roh und vegan

Zutaten und Zubereitung:

20g	Leinsamen Gold, zuerst alleine fein mahlen. Dann
20g	Sonnenblumenkerne und
40g	Hafer mahlen. Alles in
ca. 60ml	Wasser, alles für mind. 30 Minuten einweichen.

Nach dem einweichen dazugeben:

130g	Karotte, fein reiben
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
1	Kurkumawurzel
Wenig	Curry, scharf
eine Scheibe	Ingwer, frischer
etwas	Pfeffer, frisch gemahlen
etwas	Salz
Deko	Frische Kräuter, fein gehackt

- Alles zusammen zu einer cremigen Masse pürieren.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Sollte der Aufstrich zu fest sein, einfach etwas Wasser zugeben!