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

Rote Beete-Aufstrich
mit Kürbis oder Karotte

Zutaten und Zubereitung:

70g	Kürbis oder Karotte
70g	Rote Beete
250ml	Wasser
50g	Mandeln oder Sonnenblumenkerne, fein oder grob zerhacken
5-10g	Meerrettich, fein reiben
1 TL	Zitronensaft, frisch gepresst
Etwas	Pfeffer, frisch gemahlen
10g	Olivenöl, nativ
Etwas	Salz

- Kürbis/Karotte und Rote Beete (mit Schale) garen
- Wasser abgießen und auffangen
- Kürbis/Karottel und Rote Beete in kleine Stücke schneiden, in Olivenöl leicht anbraten und mit dem aufgefangenen Wasser ablöschen.

- Alle Zutaten pürieren
- Mit Salz abschmecken
- Abkühlen lassen - gleich essen, schmeckt auch warm sehr lecker oder
- in kleine Gläser abfüllen und in den Kühlschrank oder Gefrierschrank geben.

Tipp:

- Dieser Aufstrich kann auch gut in Gläsern eingefroren werden!