



Gemüse-Linsenaufstrich

Zutaten: 4 Portionen

60 g Karotten
60 g Sellerie
1 EL Rapsöl
60 g gelbe oder rote Linsen getrocknet
40 g Hafermark
140 ml Gemüsebrühe
20 ml Obers
Salz, Pfeffer
Koriander gemahlen
Petersilie
Paprika (gelb, rot), Karotten oder
Gurken-Sticks
Vollkornbrot in Scheiben

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch mit wenig Wasser 10 Minuten weich dünsten und überkühlen lassen. Mit den anderen Zutaten fein pürieren.



Lässt sich gut vorbereiten!

Kombiniere zur Abwechslung auch einmal mit gekochtem Getreide (Dinkel, Vollkornreis, ...) oder verwende andere Gemüsesorten. Lasse deinen geschmacklichen Vorlieben freien Lauf und genieße deine Jause in einer ruhigen und gemütlichen Atmosphäre! Gemüsesticks möglichst nach saisonalem Angebot auswählen. So wird die Umwelt geschont!