

Brotaufstrich: Kräuter-Nuss-Paste



Zubereitung

- 1** Mandeln und Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldgelb rösten.
- 2** Kräuter waschen, gut trocken tupfen und grob hacken. Nüsse zu einer homogenen Masse mixen, nach und nach die Kräuter zugeben, bis alle Zutaten zu einer glatten Paste verarbeitet sind.
- 3** Aufstrich nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hinweis: Dieser Brotaufstrich ist sowohl für die Ernährung bei Verstopfung als auch für das Low-FODMAP-Konzept geeignet, sofern keine Unverträglichkeiten gegenüber enthaltenen Nahrungsmitteln bestehen!



Zutaten

- 40 g geschälte Mandeln
- 40 g Pinienkerne
- 40 g Petersilie
- etwas Schnittlauch
- 20 g Kresse
- etwas Jodsalz
- etwas Pfeffer



2 Personen