



Aufstriche und Dips aus Wintergemüse

Rote Bete, gerieben
4 Walnüsse
3 Datteln
10 Mandeln
Feta
Haferflocken
Senf
Honig
Knoblauchöl
Fenchelöl
Balsamico Essig



Rote Bete
Rucola
Ziegenfrischkäse
Walnüsse
Olivenöl
Honig
Salz
Pfeffer

Rote Bete
Apfel
Walnüsse
Honig
Balsamico Creme
Würzöl
Salz
Pfeffer
Olivenöl



1 Essl. Steckrübe, gerieben
50 g Ziegenfrischkäse
4 Datteln
1 Essl. Cashewkerne
Orangensaft
Zitronenschale, gerieben
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Honig



2 Essl. Steckrübe, gerieben
2 Essl. Möhren, gerieben
2 Essl. Äpfel, gerieben
1 Essl. Pinienkerne, geröstet
2 Essl. Reibekäse
Salz
Pfeffer
Kurkuma
Olivenöl



Steckrübe, gerieben
Möhre
Kartoffel
¼ Apfel
Ziegenfrischkäse
½ Teel. Honig
Kräutersalz
Pfeffer
Walnüsse

Etwas Wirsing
Pinienkerne
Frischkäse
Joghurt
Getrocknete Tomaten plus Öl
Rote Linsen, gegart
Reibekäse
Salz
Pfeffer
Kräutersalz
Chili
Baharat (Gewürzmischung)



Wirsing
Getrocknete Tomaten plus Öl
3 Walnüsse
Tomatenmark
Ziegenfrischkäse
Feta
Salz
Pfeffer
Italienische Kräuter

Wirsing
Möhre
Porree
Joghurt
Honig
Nüsse
Pinienkerne
Ziegenfrischkäse
Datteln
Olivenöl

