



# Aufstrich-Baukasten

Zutaten nach Geschmack kombinieren und pürieren



## 3 Teile Basis

- gemahlene Nüsse / Kerne
- gegarte Hülsenfrüchte, z.B. Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen
  - gekochtes Gemüse
- gegartes Getreide, z.B. Hirse,
- Milchprodukte, z.B. Quark, Frischkäse, Feta, gr. Joghurt
  - Avocado

## 1 Teil Geschmacksgeber:

- Gemüse, z.B. getr. Tomaten 🍅, Oliven 🫒, Röstzwiebeln, Zwiebel 🧄
  - getr. Obst, z.B. Datteln, Cranberries, Rosinen..
- frisches Obst, z.B. Banane, Apfel
- Käse, z.B. Parmesan, Peccorino....
- Meerrettich, Senf, Tomatenmark

## + Gewürze

- Salz 🧂, Pfeffer
- Paprika, Curry, Chili 🌶️
- Curcuma, Kreuzkümmel,.....
  - Knoblauch 🧄
  - Muskatnuss
  - Massalla
  - u.a.



## Beispiele:

- gekochte rote Linsen + Feta + rote Zwiebel + Curry + Salz
- Frischkäse + Thunfisch + Tomatenmark + Paprika + Knoblauch
- Avocado + Zitronensaft + Tomaten + Pfeffer, Salz + Knoblauch
- gekochte grüne Erbsen + Hüttenkäse + Minze + Salz, Pfeffer
- Cashewkerne + Rote Beete + Zitronensaft + Salz
- Paprika, gebacken, enthäutet + Cashewkerne + Olivenöl + Knoblauch + Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

## + Extras

- frische, getrocknete oder gefrorene 🌿 Kräuter
  - Öle
- Nussmus, Mandelmus, Tahini
  - Thunfisch, geräucherte Forelle, Räucherlachs

