

Linzenaufstrich

Zutaten

1/2 Tasse Linsen (Berglinsen oder rote Linsen)

1 Tasse Wasser

75g pflanzliche Margarine (ungehärtet)

Gewürze nach Geschmack: Senf, Kräutersalz, Thymian, Majoran, Paprika

Zubereitung

Step one:

Die Linsen gut waschen und nach Anleitung kochen. Danach die Linsen auskühlen lassen.

Step two:

Alle Zutaten zimmerwarm verarbeiten.

Vermenge die Linsen mit allen Zutaten und püriere alles. Alternativ kannst du den Aufstrich auch in einem Mixer zubereiten.

Der Aufstrich ist 4-5 Tage im Kühlschrank haltbar.