



## Pflanzenbasierte Aufstriche

### *Rote Bohnen-Aufstrich mit Walnüssen*



**15 Min.**

- ✓ Ca. 200 g getrocknete Rote Bohnen (Kidneybohnen)
- ✓ 100 g Walnüsse (zerkleinert)
- ✓ 2 Esslöffel Leinöl oder Distelöl
- ✓ 1 Schuss Sojadrink
- ✓ Gemüse (je nach individuellem Geschmack):
  - ½ Zwiebel
  - ½ Paprika
  - 1 Karotte
  - 1 Tomate
- ✓ Gewürze:
  - Pfeffer
  - Kümmel
  - Muskat
  - Paprikapulver
  - Apfelessig und Salz

Bohnen weichkochen (evtl. vorher einweichen) und abseihen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer sämigen Konsistenz verarbeiten. Je nach Bedarf etwas Sojadrink beimengen – voilà.

 Vegan

---

### *Linsen-Tomaten-Aufstrich*



**15 Min.**

- ✓ Ca. 200 g getrocknete Linsen
- ✓ 1 Handvoll frische Tomaten
- ✓ Ca. 50 g getrocknete Tomaten
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 2 Esslöffel des Öls der eingelegten Tomaten
- ✓ 1 Esslöffel Leinöl
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ Ein paar Blätter Basilikum

Linsen weichkochen und abseihen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer sämigen Konsistenz verarbeiten. Je nach Bedarf etwas Wasser beimengen.

 Vegan