

## Aufstrich aus Sonnenblumenkernen

### Grundrezept

- 🌻 200 g Sonnenblumenkerne
- 🌻 250 ml Wasser
- 🌻 3 EL Olivenöl
- 🌻 3 EL Zitronensaft
- 🌻 1 TL Salz
- 🌻 Pfeffer
- 🌻 5-7 Stück getrocknete Tomaten

Die Sonnenblumenkerne entweder für 12 Stunden im Wasser einweichen (energiesparende Variante), oder 10 min köcheln.

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer gleichmäßigen, streichfähigen Masse pürieren. Bei Bedarf mehr Öl und Wasser hinzufügen, bis die Masse die gewünschte Konsistenz hat.

Für den Geschmack können nach Belieben zahlreiche weitere Zutaten zum Einsatz kommen:

- Bei mir sind es in der Regel im frische Wildkräuter.
- Du kannst aber auch frische oder getrocknete Küchenkräuter, Oliven, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Meerrettich usw. dazugeben.
- Einfach alles klein hacken und dazu rühren.

Fertig ist der selbst gemachte, frische und vegane Brotaufstrich! Er wird im Kühlschrank aufbewahrt und sollte innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden.

**Tipp:** Frische Blüten und Knospen sind das perfekte Topping! Auf dem Bild siehst du Blüten von Veilchen und Gänseblümchen, eine Bärlauchknospe, und ein Basilikumblatt.

