

Juni



Tipp:
Den Aufstrich kann man auch als Dip zu
Gemügesticks genießen.

Gut & Gesund:
Die roten Rüben sind reich an
Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium,
Magnesium, Eisen sowie Vitamin B.
Dadurch sind sie entzündungshemmend,
blutbildend und gut für unser Herz-
Kreislauf-System.

Rote-Bete-Aufstrich

Zutaten für 2 Portionen

300 g Rote Bete

etwas Wasser

100 g Sonnenblumenkerne

3 TL geriebener Meerrettich
(frisch oder aus dem Glas)

1 TL Zitronensaft

1 gestrichener TL Jodsalz mit
Fluorid

nach Geschmack Pfeffer und
Petersilie

Zubereitung

1. Rote Bete waschen, schälen, in Stücke schneiden und in etwas Wasser dünsten.
2. Sonnenblumenkerne im Mixer zerkleinern.
3. Die gegarte Rote Bete, den geriebenen Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu den Sonnenblumenkernen hinzugeben und verrühren.
4. Anschließend den Aufstrich in sterile Einmachgläser füllen, mit einem Schraubdeckel verschließen und gekühlt aufbewahren.
5. Auf Vollkornbrot streichen und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!