

Lindenaufstrich

Das braucht ihr:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 Hand voll Zarte Lindenblätter
- 1 Zitrone geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Apfeldicksaft oder Zucker
- 3 EL Olivenöl



Alle Zutaten in einem Mixer oder Zerkleinerer zu einem streichfähigen Aufstrich verbinden. Eventuell mit etwas Wasser die Konsistenz verbessern.

Schmeckt super als Dip oder als Brotaufstrich!

Diese Rezeptidee sowie deren Umsetzung hat uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt:

<https://www.organicgroundworks.com/>

<https://dr-strauss.net/>

<https://www.ewilpa.net/>