

Gesundheitstreff EULE



Curry-Aufstrich

Zutaten:

15 g Linsen
15 g Grünkern
15 g Buchweizen
1 Zwiebel
175 ml Wasser
50 g Butter
1 TL Currypulver
1 Msp. Kurkuma
½ TL Honig
Kräutersalz
Pfeffer

zusammen fein mahlen
fein würfeln

Optional für Veganer: 1 Dattel, 50 g Kokosöl

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Gemisch aus fein gemahlener Linsen, Grünkern und Buchweizen möglichst klümpchenfrei einrühren. Herdplatte ausschalten. Gewürfelte Zwiebeln dazugeben, mischen und quellen lassen, ca. 30 Minuten. Mit Deckel!!!

In die fast abgekühlte Masse die Butter und die Gewürze unterrühren und kräftig abschmecken.

Aufstrich in ein Schraubglas füllen und kühl stellen.

Vegane Variante:

Statt Honig 1 Dattel kleinschneiden, im Wasser einweichen und pürieren und darin das Linsen-Getreide-Gemisch einrühren. Statt Butter Kokosöl unterrühren.