



Zucchini-Paprika-Aufstrich

100 g Sonnenblumenkerne	
70 g Cashewkerne	
120 g Zucchini	fein raspeln
120 g Paprika	klein schneiden
75 g Tomatenmark	
1 TL Zitronensaft	
1 Dattel	klein geschnitten
Salz nach Geschmack	
1 Prise Pfeffer	
1 TL Oregano	
1 TL Basilikum	
Knoblauch nach Geschmack	
50 ml Olivenöl	

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Öl in einen Hochleistungsmixer geben und in 2 Minuten zu einer feinen Creme pürieren. Zum Schluss noch das Olivenöl dazugeben und ebenfalls kräftig unterschlagen.

Die Paste eignet sich als Dip für Gemüse, zu Ofenkartoffeln oder Bratlingen, als Füllung und als Brotaufstrich.

Im Kühlsschrank hält sie sich 4-5 Tage. Die Paste kann auch gut eingefroren werden.