

Kürbiskernpesto

3EL Kürbismus

2EL Leinmus oder Öl

2 TL Tamari

2EL Edelhefe

2EL Sole

Sonnenblumenpesto

150 ml eingeweichte Sonnenblumenkerne

2 EL Sonnenblumenmus

2EL Sole

MS Muskat

MS Ingwer

1TL Tamari

1EL Edelhefe

1 EL Leinöl

100 ml Wasser