**Brennesselaufstrich**

2 Handvoll Brennesseln

2 EL Mandelmus

3 EL Kürbiskernmus

1 EL Leinöl

1 TL Tamari

2 EL Sole

½ Tasse Wasser

Zudaten mixen und zum Schluss

3EL Leinsamen (eingeweicht 1-2Tage) einrühren.