# **Kräuteraufstriche**

**BIO**



**Avocadoaufstrich**

1 EL Mandelmus

3 ELKürbiskernmus

1 EL Leinöl

2 EL Sole od. etwas Salz

1 TL Spirulinapulver

1 Avocado

Eine handvoll Schnittlauch

und Kräuter

**Kürbiskernpesto**

3 EL Kürbismus

2 EL Leinmus oderÖl

2 TL Tamari

2 EL Edelhefe

2 EL Sole

1 Handvoll Basilikum u. Petersilie

**Salatdressing**

3EL Kürbismus

1 EL Mandelmus

2 TL Tamari

2 EL Edelhefe

2 EL Sole

2 EL Zitronensaft

1 Hanvoll frische Kräuter

100 ml Wasser

**. Lindenblätterpesto**

3 Handvoll getrocknete Lindenblätter

2 EL Sole

3 EL Kürbiskernmus

3 EL Mandelmus

1 TL Ingwerpulver

½ TL Muskatnuss

1 EL Fenchel gemahlen

1 EL klein geschnittene Zwiebeln

2 EL Schnittlauch

½ EL ital. Kräuter

½ Tasse Wasser

1 EL Flohsamenschalen

# **Kräuteraufstriche**

**BIO**



**Avocadoaufstrich**

1 EL Mandelmus

3 ELKürbiskernmus

1 EL Leinöl

2 EL Sole od. etwas Salz

1 TL Spirulinapulver

1 Avocado

Eine handvoll Schnittlauch

und Kräuter

**Kürbiskernpesto**

3 EL Kürbismus

2 EL Leinmus oderÖl

2 TL Tamari

2 EL Edelhefe

2 EL Sole

1 Handvoll Basilikum u. Petersilie

**Salatdressing**

3EL Kürbismus

1 EL Mandelmus

2 TL Tamari

2 EL Edelhefe

2 EL Sole

2 EL Zitronensaft

1 Hanvoll frische Kräuter

100 ml Wasser

**. Lindenblätterpesto**

3 Handvoll getrocknete Lindenblätter

2 EL Sole

3 EL Kürbiskernmus

3 EL Mandelmus

1 TL Ingwerpulver

½ TL Muskatnuss

1 EL Fenchel gemahlen

1 EL klein geschnittene Zwiebeln

2 EL Schnittlauch

½ EL ital. Kräuter

½ Tasse Wasser

1 EL Flohsamens

# **Kräuteraufstriche**

**BIO**



**Avocadoaufstrich**

1 EL Mandelmus

3 ELKürbiskernmus

1 EL Leinöl

2 EL Sole od. etwas Salz

1 TL Spirulinapulver

1 Avocado

Eine handvoll Schnittlauch

und Kräuter

**Kürbiskernpesto**

3 EL Kürbismus

2 EL Leinmus oderÖl

2 TL Tamari

2 EL Edelhefe

2 EL Sole

1 Handvoll Basilikum u. Petersilie

**Salatdressing**

3EL Kürbismus

1 EL Mandelmus

2 TL Tamari

2 EL Edelhefe

2 EL Sole

2 EL Zitronensaft

1 Hanvoll frische Kräuter

100 ml Wasser

**. Lindenblätterpesto**

3 Handvoll getrocknete Lindenblätter

2 EL Sole

3 EL Kürbiskernmus

3 EL Mandelmus

1 TL Ingwerpulver

½ TL Muskatnuss

1 EL Fenchel gemahlen

1 EL klein geschnittene Zwiebeln

2 EL Schnittlauch

½ EL ital. Kräuter

½ Tasse Wasser

1 EL Flohsamens