**Sonnenblumenaufstrich**

3 EL Sonnenblumenmus

2 EL Sole

1 EL Oregano, Beifuss, Petersilie, Basilikum

3 EL klein geschnittene Zwiebeln

2 TL Zitronensaft

100gr. Getrocknete Tomaten

2 EL Hefeflocken

½ Tasse Wasser