

# Aufstrich selber machen



## Das braucht ihr:

100g Sonnenblumenkerne, 250g Rote Bete (gekocht),  
etwas Olivenöl, Salz & Pfeffer

Selbstgemachte Aufstriche sind lecker und du kannst sie ganz einfach und schnell herstellen. Am besten passt dazu natürlich selbstgemachtes Brot (siehe Sippenstunde vor zwei Wochen ; ) )

## So geht's:

Weiche die Sonnenblumenkerne für ungefähr eine Stunde (besser länger) im Wasserbad ein. Schneide in der Zwischenzeit die Rote Beete in kleine Stücke. Gieße nun die Sonnenblumenkerne ab und gib alles mit etwas Öl in eine hohe Schüssel. Mit dem Pürierstab jetzt alles zerkleinern und vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variation: Tomatenmark und Knoblauch (die Basis bleiben Sonnenblumenkerne)