

Vielleicht möchtet Ihr vorab schon etwas auszuprobieren. Hier ein einfaches Rezept für einen Aufstrich bzw. Dip:

- 90 g Sonnenblumenkerne
- 30 g getrocknete Tomaten
- 30 g
- Rucola
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Wasser
- max. 1 Pr. Salz

Sonnenblumenkerne mindestens 3 Stunden oder noch besser über Nacht in Wasser einweichen.

Wasser abgießen.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen, abgießen.

Alle Zutaten pürieren.

Guten Appetit!