



Kerniger Tomaten-Aufstrich

Zutaten:

50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Kürbiskerne, 20 g grüne Oliven, 2 Tomaten,
2 TL Tomatenmark, 1 TL Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Sonnenblumenkerne fein hacken bzw. mahlen. Tomaten vierteln und zusammen mit Oliven, Tomatenmark und Zitronensaft beimengen.

Alles zu einer homogenen Masse pürieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.



Kakaocreme

Zutaten:

150 g Butter, 100 g Haselnüsse, 1 EL Kakao, 1 EL Honig, 2 Msp. Vanille,
1 Prise Vollmeersalz

Zubereitung:

Die ganze Haselnüsse in der Pfanne leicht anrösten - nicht braten. Danach zwischen den Händen reiben damit die letzten Schalenanteile entfernt werden. Dann fein mahlen. Nun die Butter schaumig schlagen und mit den restlichen Zutaten verrühren und kalt stellen.