

Sonnenblumen-Aufstrich

Rezept für 2 Portionen
Dauer: ca. 25 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Sonnenblumenkerne / Sonnenblumenkörner	10 Dekagramm
Lauch / Porree / Borree / Welschzwiebel	10 Dekagramm
Butter	8 Dekagramm
Salz	Etwas / nach Bedarf
Natur-Joghurt / Naturjoghurt	2 Esslöffel

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne trocken anrösten, noch warm mit dem Stabmixer mixen, abkühlen lassen.
Den Lauch fein schneiden, Butter flaumig rühren.
Alle Zutaten zusammenrühren, abschmecken und mit Lauch oder Sonnenblumenkernen anrichten.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1526-Sonnenblumen-Aufstrich.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at