

Linse-Möhre-Curry – Brotaufstrich

Zutaten:

- 80 g Rote Linsen
- 100 g Möhren (gekocht)
- 50g Cashews
- 1 EL Erdnussöl
- 1 TL Currypulver, Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Als erstes werden die Nüsse in eine kleine Schüssel gegeben und mit kochendem Wasser übergossen. Dann für ca.10-15 Minuten einweichen lassen und anschließend abgießen.
2. Linsen kochen, bis sie weich sind. Die restliche Flüssigkeit kann abgegossen werden. (Wenn ihr zum Kochen Gemüsebrühe benutzt, wird die Sache noch einen Tick geschmackvoller.)
3. Die Möhren putzen und anschließend in kleine Stücke schneiden.
4. Alle Zutaten mit Öl, Currypulver und Gewürzen in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Wenn der Aufstrich zu fest ist, kann ihn auch mit etwas Wasser verdünnen.

Nährwerte:

Gesamt: 655kcal, 29g EW, 32g Fett, 67g KH

Pro Portion: 164kcal, 7g EW, 8g Fett, 17g KH