



farmgoodies
So entsteht das Gute

ERDÄPFEL- LEINÖLAUFSTRICH

Erstellt am 01.08.2020

Du brauchst

- 250 g gekochte Erdäpfel (mehlig)
- ca 1/8 Naturjoghurt oder Sauerrahm
- 3 EL Bio-Leinöl
- 1-2 EL Bio-Leinsamen
- Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung

- Erdäpfel passieren, mit Joghurt Leinöl und Leinsamen verrühren
- Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit frischem, geschnittenem Schnittlauch verfeinern

Tipp: Für neue Geschmackserlebnisse können Leinöl und Leinsamen durch andere Öl-Saaten-Komis ersetzt werden: Mohnöl/Mohn, Kürbiskernöl/Kürbiskerne, Hanföl/Hanfsamen,



2026 © All Rights Reserved