



farmgoodies
So entsteht das Gute

GERÖSTETER PAPRIKA- HANF-AUFSTRICH

Erstellt am 27.07.2026

30 min vegetarisch leicht

Schnell, gesund und voller Geschmack

Cremiger aromatischer Paprika-Hanf-Aufstrich ist in wenigen Minuten zubereitet. Die Süße der Paprika, die nussigen Hanfsamen und das würzige Leindotteröl machen ihn zum perfekten Begleiter für Brot, Gemüsesticks oder als Dip.



ZUTATEN:

- 2 geröstete rote Paprika
- 150 g Frischkäse oder Topfen
- 3 EL geschälte Bio-Hanfsamen
- 1 EL Bio-Leindotteröl
- etwas Knoblauch
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren – fertig!

2026 © All Rights Reserved