GERÖSTETER PAPRIKA-HANF-AUFSTRICH

Blogdatum 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