



farmgoodies
So entsteht das Gute

🍴 LINSENAUFSTRICH MIT BIO-RAPSÖL UND HANFSAMEN

Erstellt am 01.03.2022

**Proteinreicher Linsenaufstrich - simple,
vegan, lecker**

🕒 40 min leicht vegan

In Einfachheit der Zubereitung und Proteinpower
des Inhalts kaum zu überbieten. Nachahmung
empfohlen.

Bild und Rezept von Carina Zemsauer



Zutaten:

- 150g **Farmgoodies Linsen**
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 (rote) Zwiebel
- 2-3 EL **Farmgoodies Rapsöl**
- Salz, Pfeffer
- Optional: frische Gartenkräuter

Linsen gut mit Wasser spülen.

Farmgoodies Linsen gemeinsam mit den geschälten Knoblauchzehen und der Zwiebel nach Packungsanleitung gar zu kochen.

Anschließend kräftig würzen, das **Farmgoodies Rapsöl** beimengen und alles zusammen mit einem Stab- oder Standmixer pürieren. Schmeckt superlecker auf frischem Sauerteigbrot und Knäckebrot kombiniert mit Gemüsesticks. Dazu empfehlen wir Naan oder Pfannenbrot. So schmeckt der Aufstrich besonders großartig. Aufgrund des hohen Proteingehalts der **Farmgoodies Linsen** sättigt der Aufstrich hervorragend und dein Hunger ist für mehrere Stunden gestillt.

2024 © All Rights Reserved.