



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.

2026 © All Rights Reserved