



farmgoodies
So entsteht das Gute

VEGANER ROTE RÜBENAUFSTRICH MIT HANFSAMEN

Erstellt am 05.05.2022

Bringt Farbe auf den Tisch

🕒 10 min 🍴 leicht 🌱 vegan

Weil das Auge mitisst 🥰 vegan & farbenfroh. Zum Aufstreichen auf Brot oder einfach zum Dippen mit Gemüsesticks.



Zutaten:

- 5 EL geschälte Hanfsamen (50 g)
- 2 EL Sonnenblumenkerne (20 g)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 EL Bio-Hanföl
- Salz
- evt. etwas Wasser
- 1-2 Stück gekochte Rote Rübe

Zubereitung:

1. Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten
2. Gekochte Rote Rüben kleinschneiden
3. Alle Zutaten im Mixer cremig mixen – fein abschmecken – fertig!
4. Garnitur: Schnittlauch, Hanfsamen geschält, essbare Blüten zB Gänseblümchen

Sonnenblumenkerne und Geschälte Hanfsamen bringen eine gewisse Textur in den Dip.

2026 © All Rights Reserved