

# MEERETTICH-ROTE-BEETE AUFSTRICH

- |  |   |
|--|---|
| 75 g Sonnenblumenkerne   | - Ohne Fett anrösten und zerkleinern,   |
| 250 g Rote Beete   | - Mit Schale 20 Minuten kochen, dann schälen,   |
| 2 El neutrales Öl<br>2 El Essig<br>2 El Zitronensaft<br>2 El Meerrettich<br>(aus dem Glas oder frisch gerieben)<br>n.B. Salz | - Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles pürieren  |
|  | - In ein leeres Schraubglas umfüllen und im Kühlschrank lagern. So bleibt der Aufstrich einige Tage frisch. |

Mehr Infos auf: [www.wirf-mich-nicht-weg.de](http://www.wirf-mich-nicht-weg.de)

