



## ZUTATEN

- 60 g Sonnenblumenkerne
- 1 große Zwiebel
- 500 g frische Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Meerrettich
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

1 Portion/ 50g Aufstrich  
54kcal / 1,5g Eiweiß / 3g Fett / 5g KH (0KE)

## ROTE BETE AUFSTRICH

### ZUBEREITUNG

1. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind und abkühlen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein hacken. Rote Bete schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln 3 Minuten glasig dünsten, dann die Rote-Bete-Würfel hinzufügen und 2 Minuten weiterbraten.
4. Ca. 150 ml Wasser hinzufügen, Deckel auflegen und das Gemüse etwa 10 Minuten köcheln lassen. Danach kurz abkühlen lassen.
5. Das Gemüse samt Garflüssigkeit in einen Mixer geben. Sonnenblumenkerne, Meerrettich, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einem cremigen Aufstrich pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Die Rezepte  
finden sie hier!