

# Kräuter-Sonnenblumenkern Aufstrich

**Dauer: 20 Minuten** **Portionen: ca. 350 g – 400 g**

**Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!**

## Zutaten:

200 g Sonnenblumenkerne

100 ml Wasser

200 g frische Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)

2 TL Italienische Kräuter, getrocknet (Rosmarin, Oregano, Basilikum, Thymian, Majoran)

Knoblauchpulver 1 TL

6 EL Olivenöl

1 EL Sirup

6 EL Zitronensaft, frisch

½ -1 TL Salz

1-2 Prisen Pfeffer



Sonnenblumenkerne stecken voller Vitamin E, das die Haut schützt, sowie Magnesium, das Muskeln und Nerven unterstützt.



## Zubereitung:

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht gebräunt sind und gut duften.
2. Den Saft der Zitrone auspressen.
3. Die frischen Kräuter waschen und vorsichtig abtrocknen.
4. Die Sonnenblumenkerne, frische Kräuter, Italienische Kräuter (getrocknet), Knoblauchpulver, Olivenöl, Sirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und gut pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.