

Veganer Aufstrich aus Sonnenblumenkernen

Der vegane Frischkäse



Der vegane Aufstrich lässt sich ganz leicht selber herstellen. Auf Grundlage eignen sich viele Zutaten, wie etwa Bohnen, Erbsen, Süßkartoffeln und auch Nüsse. Auch frisches Obst und Gemüse sind super Möglichkeiten. Die selbstgemachten Aufstriche sparen nicht nur Geld, sondern schaffen auch Raum, eigene Rezepte und Varianten auszuprobieren.

Grundrezept - 4. Schritte

1. Eine Tasse Sonnenblumenkerne in etwa der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen.
2. Am Tag danach: Gieße das Wasser ab und spülen die Sonnenblumenkerne in einem feinmaschigen Sieb kurz ab.
3. Gebe die Sonnenblumenkerne mit 2 EL Wasser und 2 EL Sonnenblumenöl in einen hohen Mixbehälter und püriere diese mit einem Stabmixer.
4. Gebe die pürierte Masse in eine Schale und beginne mit deiner Würzungskreation.

Leckere Würzungen für individuelle Variationen

Die folgende Zutaten eignen sich besonders gut zur Herstellung eigener Variationen:

- Schnittlauch
- Senf (Paste)
- Dill, getrocknet
- Knoblauch
- Kräuter der Provence
- Tomaten, getrocknet
- Tomatenmark
- Kümmel
- Meerrettich
- Petersilie
- Rote Bete (roh, vorher mixen)

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Euer Laufcoach Ulli!

PS: Solltest Du Hilfe benötigen, dann können wir sehr gerne ein kostenloses Analysegespräch führen, in dem ich dir ein paar Tipps geben und ganz individuell auf deine Probleme eingehen kann. **Buche ganz unverbindlich einen Termin in meinem Onlinekalender (hier klicken!)**

Bild / Design: [© Canva Designs](#)

© www.schrevenrunner.com - Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

runnect UG (haftungsbeschränkt), Fleethörn 7, 24103 Kiel * Geschäftsführung: Herr Ulrich Thessmann * Email: coaching@schrevenrunner.com