

Veganer Kürbisaufstrich



Zutaten:

500 g Hokkaido Kürbis
150 g Karotten
20 g Kokosflocken
1-2 Msp Kardamom
1-2 EL Leinöl

1. Backofen auf 170° Umluft vorheizen.
2. Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Karotten schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. Beides auf ein Backblech verteilen, mit Leinöl bestreichen und im Ofen ca 12 Minuten backen.
4. Portionsweise im Blitzhacker fein hacken, in eine Schüssel geben und mit den Kokosflocken, 1-2 Msp Kardamom und 1-2 TL Leinöl vermengen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Grundrezepte, Aufstriche, vegan, international

Rezept: M.R.
Anpassung und Foto:
Walter
Stand 21.01.2023