

## Unser Rezeptvorschlag:

# Mediterraner Tomatenaufstrich

### Zutaten: für zehn Portionen

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 200 g getrocknete Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Kräuter der Provence
- Chili

### Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser quellen lassen und anschließend abtropfen.

Die Kerne mit den getrockneten Tomaten, dem Tomatenmark und der Gemüsebrühe pürieren.

Die Gewürze zugeben.

*Wir wünschen guten Appetit!*

### Nährwerte (pro Portion):

Energie: 106 kcal

Fett: 7 g

KH: 4 g

P: 3 g

glutenfrei  
vegan  
laktosefrei

