

Rezept für einen klimafreundlichen Brotaufstrich

- ☀️ 1 Packung Sonnenblumenkerne (300 gr)
- ☀️ Frische Kräuter z. B. Schnittlauch, Bärlauch
- ☀️ Verschiedenes Gemüse z. B. Gurke, Paprika
- ☀️ Gewürze wie Salz, Pfeffer oder z. B. Paprikapulver

Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann das Wasser wegschütten, die Kerne pürrieren und nach Herzenslust mit den Zutaten würzen.



Guten Appetit!



Rezept für einen klimafreundlichen Brotaufstrich

- ☀️ 1 Packung Sonnenblumenkerne (300 gr)
- ☀️ Frische Kräuter z. B. Schnittlauch, Bärlauch
- ☀️ Verschiedenes Gemüse z. B. Gurke, Paprika
- ☀️ Gewürze wie Salz, Pfeffer oder z. B. Paprikapulver

Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann das Wasser wegschütten, die Kerne pürrieren und nach Herzenslust mit den Zutaten würzen.



Guten Appetit!



Rezept für einen klimafreundlichen Brotaufstrich

- ☀️ 1 Packung Sonnenblumenkerne (300 gr)
- ☀️ Frische Kräuter z. B. Schnittlauch, Bärlauch
- ☀️ Verschiedenes Gemüse z. B. Gurke, Paprika
- ☀️ Gewürze wie Salz, Pfeffer oder z. B. Paprikapulver

Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann das Wasser wegschütten, die Kerne pürrieren und nach Herzenslust mit den Zutaten würzen.



Guten Appetit!



Rezept für einen klimafreundlichen Brotaufstrich

- ☀️ 1 Packung Sonnenblumenkerne (300 gr)
- ☀️ Frische Kräuter z. B. Schnittlauch, Bärlauch
- ☀️ Verschiedenes Gemüse z. B. Gurke, Paprika
- ☀️ Gewürze wie Salz, Pfeffer oder z. B. Paprikapulver

Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann das Wasser wegschütten, die Kerne pürrieren und nach Herzenslust mit den Zutaten würzen.



Guten Appetit!



Rezept für einen klimafreundlichen Brotaufstrich

- ☀️ 1 Packung Sonnenblumenkerne (300 gr)
- ☀️ Frische Kräuter z. B. Schnittlauch, Bärlauch
- ☀️ Verschiedenes Gemüse z. B. Gurke, Paprika
- ☀️ Gewürze wie Salz, Pfeffer oder z. B. Paprikapulver

Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann das Wasser wegschütten, die Kerne pürrieren und nach Herzenslust mit den Zutaten würzen.



Guten Appetit!



Rezept für einen klimafreundlichen Brotaufstrich

- ☀️ 1 Packung Sonnenblumenkerne (300 gr)
- ☀️ Frische Kräuter z. B. Schnittlauch, Bärlauch
- ☀️ Verschiedenes Gemüse z. B. Gurke, Paprika
- ☀️ Gewürze wie Salz, Pfeffer oder z. B. Paprikapulver

Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann das Wasser wegschütten, die Kerne pürrieren und nach Herzenslust mit den Zutaten würzen.



Guten Appetit!



Rezept für einen klimafreundlichen Brotaufstrich

- ☀️ 1 Packung Sonnenblumenkerne (300 gr)
- ☀️ Frische Kräuter z. B. Schnittlauch, Bärlauch
- ☀️ Verschiedenes Gemüse z. B. Gurke, Paprika
- ☀️ Gewürze wie Salz, Pfeffer oder z. B. Paprikapulver

Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann das Wasser wegschütten, die Kerne pürrieren und nach Herzenslust mit den Zutaten würzen.



Guten Appetit!



Rezept für einen klimafreundlichen Brotaufstrich

- ☀️ 1 Packung Sonnenblumenkerne (300 gr)
- ☀️ Frische Kräuter z. B. Schnittlauch, Bärlauch
- ☀️ Verschiedenes Gemüse z. B. Gurke, Paprika
- ☀️ Gewürze wie Salz, Pfeffer oder z. B. Paprikapulver

Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann das Wasser wegschütten, die Kerne pürrieren und nach Herzenslust mit den Zutaten würzen.



Guten Appetit!

