

Basischer Rote Beete Aufstrich

Basisches Rezept/Basenfasten Rezept



Zutaten für ca. 400 g

- 330 g frische rote Beete
- 1 Zwiebel
- 100 g gemahlene Mandeln*
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Natursalz*
- 1 TL schwarzer Pfeffer*
- frische Petersilie

Zubereitung

- Rote Beete waschen und 45 Minuten in einem Topf mit Wasser gar kochen. Anschließend schälen und würfeln.
- Zwiebel kleinschneiden.
- Sämtliche Zutaten incl. Gewürze in ein Gefäß geben und mit einem Stabmixer* pürieren.
- Zum Schluss die Petersilie unterrühren.

TIPP: Den Aufstrich kann man portionsweise einfrieren.

*= Werbung