Rote-Bete-Aufstrich (10 Portionen)

70 g	Sonnenblumenkerne
190 g	Rote Rübe gegart
35 g	Zwiebeln
20 g	Meerrettich
20 g	Rapsöl
8 g	Agavendicksaft
	Salz

Nährwertangaben pro Portion: (35 g)

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
64 kcal	3,9 g	2,2 g	5 g	0,4	13,7 mg	40 µg	1 g	-	4,5 mg

KH = Kohlenhydrate
BE = Broteinheiten
Chol. = Cholesterin
Bst. = Ballaststoffe
AS = Arachidonsäure
HS = Harnsäure
Ca = Calcium

Rezept geeignet für: rheumatische Erkrankungen, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, Diabetes, purinarme Kost

Zubereitung:

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Sonnenblumenkerne 1 Stunde in der doppelten Menge Wasser einweichen.
3. Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden.
4. Sonnenblumenkerne abgießen und zusammen mit Meerrettich, Zwiebel, Öl und Agavendicksaft in ein geeignetes Gefäß geben. Die Roten Bete zufügen und alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.
5. Den Aufstrich evtl. mit Salz abschmecken.