

Weltladen Horn  
Wienerstraße 3  
3580 Horn  
www.weltladen.at/horn  
weltladen.horn@gmail.com



## **Quinoa-Karottenaufstrich (vegan)** **von Silvia aus dem Weltladen Laa/ Thaya**

1/2 Pkg. Quinoa\* (250 g) waschen und mit  
3 grob gehackelten Karotten in  
doppelter Menge Salzwasser weich kochen (ab und zu umrühren)  
1 geriebenen Apfel,  
1 große Dose Kokosmilch\* (400 ml),  
2 EL (Oliven\*)Öl,  
Petersilie dazugeben und  
alles pürieren

würzen:

Salz\*, Pfeffer\*, Oregano\*, Paprikapulver\*, Kreuzkümmel\*

Zutaten\* im Weltladen erhältlich