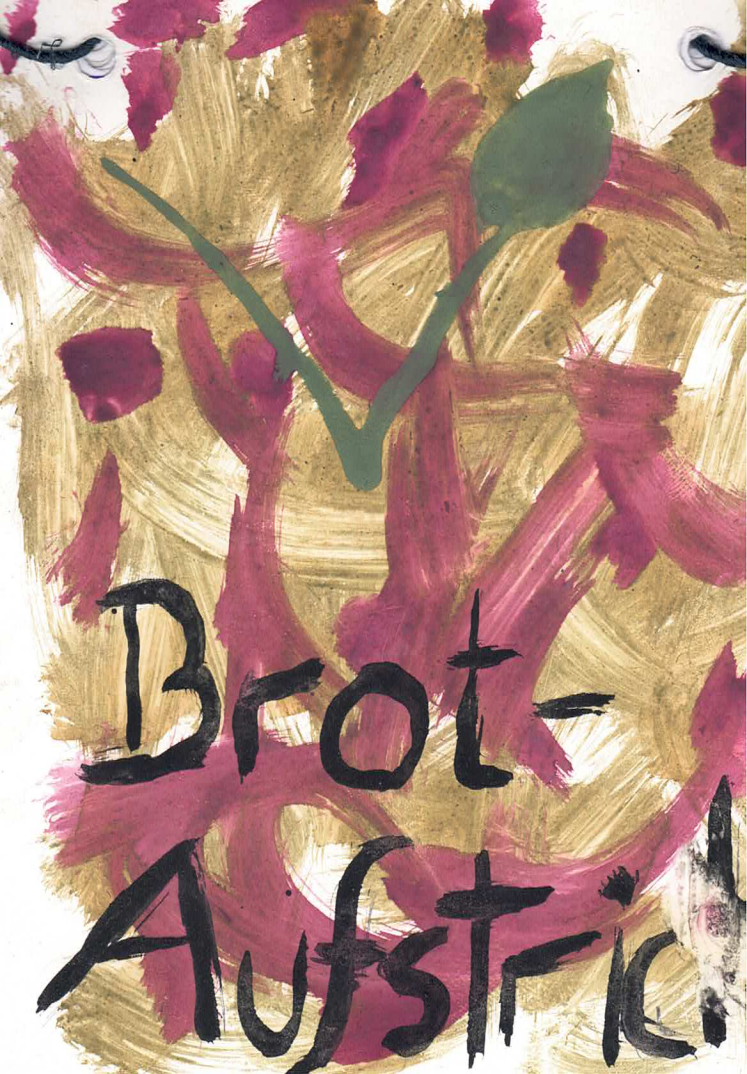




Brot-
Aufstreich

Viel Spaß beim

Brotaufstriche selbst machen

Es kann sooo simple sein. Leckere Brotaufstriche selbst zu machen. Dabei sind ein paar Sachen zu beachten:

1. Basis-Zutaten: können sein: *

* Linsen

2. Haltbarkeit:

* Bohnen

* Einkochen, sterile Gläser

* Getreide

* Kühlen (oft bis ca 2 Wochen)

* Nüsse/Samen

* Einfrieren (bis 1 Jahr)

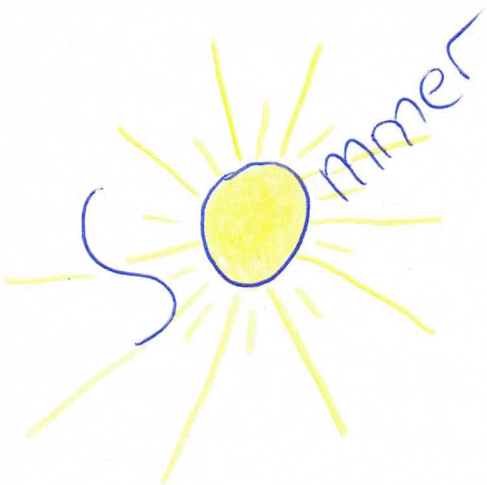
* Karotten

* Öl/Salz/Zucker (bis 1 Jahr)

* Obst

3. Verbrauchen, wenn geöffnet!

4. Ihr könnt immer frei kombinieren aus einer Mischung von Basis-Zutaten, Gemüse, Gewürze.
→ Ein paar Vorreichtipps für die Kombinationen:



Kidneypap

Zutaten:

- * 250g (kräuter-)Tofu
- * 200g Kidneybohnen
- * 200g Paprika
- * 30g Tomatenmark
- * 1 Zwiebel
- * 100ml Sojamilch/Wasser
- * 1 EL Majoran
- * 1 EL Oregano
- * 1 EL Thymian
- * Salz & Pfeffer
- * evtl. Knob:
- * evtl. Currypulver
- * evtl. Kreuzkümmel

© 10-15 min
super easy

Wie geht's?

1. Tofu, Kidneybohnen und Paprika kleinschneiden und pürieren.
2. Alles, außer Gewürze pürieren. Fehlt Wasser?
3. Gewürze unterheben
4. Abschmecken & Abfüllen
5. Genießen! ☺

Aubertoml

Zutaten:

- * 300g Auberginen
- * 80g Tomatenmark
- * ca 250g Speck
- * etw. Olivenöl
- * etw. Salz & Pfeffer
- * Basilikum
- * Oregano

Ⓛ 25 min
super easy

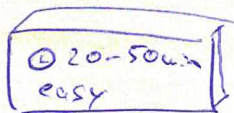
Damit passiert was?

1. Aubergine im Ofen (180°C/20min) weich garen oder
- u - in der Pfanne / Topf braten / kochen.
2. Alles zusammen pürieren.
3. Fertig → Auf feinem Brot servieren.

Aubersitlie

Zutaten:

- * 2 Auberginen
- * 2 Knoblauchzehen
- * 3 EL Tahin (Sesammus)
- * 1 lt. Bund Petersilie
- * 1 Prise Salz



Und nun?

1. Auberginen halbieren, mit Gabel einstechen & ca 30-40 min im Ofen auf 180°C backen
oder
Auberginen dünsten / Braten (mit oder ohne Schale)
2. Aubergine, Knoblauch, Tahin & Salz weich pürieren
3. Petersilie unterheben.
4. Enjoy! ☺

Papinse

Zutaten:

⌚ 15-20 min
super easy

- * rote Linsen
- * Paprika
- * Kräuter, z.B. der Provence
- * Salz
- (* Knoblauch)

Und wie jetzt?

1. Die Linsen erstmal bitteschön kochen.
2. Die Paprika mit viel Liebe direkt dazu oder ganz edel mit Rosmarin & Knoblauch in der Pfanne braten.
3. Beide Köstlichkeiten geschmeidlich pürieren und mit ein wenig Salz abschmecken.
4. mmmh... :)

Grüntom

Zutaten:

- * 200g Grünkern, geschrotet
- * 3 Tomaten
- * 2 EL pürierte Sonnenblumenkerne
- * 500ml Gemüsebrühe
- * 1/2 TL Majoran
- * evtl. etwas Koriander / Zitronenmelisse
- * evtl. etwas Schnittlauch
- * 1 Prise Salz & Pfeffer

© 20-30 min
easy

Und nun?

1. Grünkern in Gemüsebrühe kochen + quellen lassen.
2. Sonnenblumenkerne + Tomaten pürieren
3. Grünkern dazugeben & pürieren.
4. Kräuter dazu & unterheben + Gewürze dazu.
5. Lass' es dir schmecken! :)

Zucckaviar

viel & lange haltbar 😊

Zutaten:

- * 2kg Zucchini
- * 330g Zwiebeln
- * 180ml Tomatenmark
- * 18g Salz
- * 66g Zucker
- * 66ml Öl
- * 1 Kugel Knoblauch
- * 33ml Essig
- * 1 Lorbeerblatt

Ca 2Std
nicht ganz easy

Wie geht's?

1. Zucchini & Zwiebeln ganz fein in Würfeln schneiden oder grob pörieren
2. In einem Topf aufkochen & ca 1 köcheln lassen.
3. Tomatenmark, Salz, Zucker, Öl, das Lorbeerblatt hinzufügen & 30 Minuten weiterköcheln lassen
4. Knoblauch + Essig dazu & noch 10 min köcheln lassen
5. In → abgekochtes Wasser fülle auf den Kopf stellen. → Lang haltbar
6. Irgendwann genießen.



Walpitz

Zutaten:

- * 2 Scheiben Roggen/Dinkelbrot
- * 200g Champignons
- * 1 Zwiebel
- * 15g Walnuss / 1 Handvoll Nüsse
- * 1 TL Thymian
- * 1 EL Öl
- * Pfeffer & Salz

ca 20 min
easy

Und nun?

1. Brot kleinbröckeln in Pfanne knusprig braten
2. Pilze, Zwiebeln kleinschneiden und ein paar Minuten in der Pfanne braten. (+ etwas Öl)
3. Gewürze würzen + Walnüsse + Krümel gut vermengen

→ Bon Appetit!

Grünote

Zutaten:

- * Grünherb (geschrotet)
- * 500 ml Gemüsebrühe
- * 2 Karotten
- * 1 Zwiebel
- * Kräuter z.B. Basilikum
- * evtl. Hefeflocken
- * Salz
- * Pfeffer

⌚ 15-20 min
easy

Und nun?

1. Grünherb in Gemüsebrühe ein paar Minuten kochen + quellen lassen.
2. Karotten fein reiben.
3. Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
4. Alles im Topf vermengen, nur evtl. salzen.
5. Bon appetit! 😊

Kichercurry

Zutaten:

- * 1 Glas Kichererbsen (ca 500g)
- * 1 Karotte
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knuobi
- * $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- * $\frac{1}{2}$ Soft Zitrone
- * 2 EL Öl
- * 1 EL Tahin
- * 1-2 TL Curry
- * $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
- * 1 Prise Salz & Pfeffer

⌚ 15-20 min
easy

Aber was damit machen?

1. Karotte, Zwiebel, Knuoblauch händelschneiden & in der Pfanne mit Öl dinsten. - Kichererbsen kurz dazugeben.
2. Alles - außer Petersilie - pürieren.
3. Petersilie unterheben
4. Haut rein! :)

Tospi

Zutaten:

- * 200g Tofu
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knob
- * 2-3 EL gedünstete Spinat, also 1 gute Hand frische
- * 2 EL Öl
- * 1 EL Sojasauce
- * 1 EL Senf
- * 1 Prise Muskat
- * 1 Prise Pfeffer

⌚ 10-20 min
easy

Damit machen wir folgendes:

1. Zwiebel & Knob klein schneiden und mit gedünsteter Spinat und zerkrümeltem Tofu + allen Gewürzen pürieren.
2. Guten Appetit! ☺

Kakapfel

Zutaten:

- * 200g gekochte Rote Beete
- * 200g Karotten
- * 200g Apfel
- * 1 TL Salz
- * 50g (süßer) Senf
- * 2 EL Öl

© 10-15 min
easy

Was machen wir denn damit?

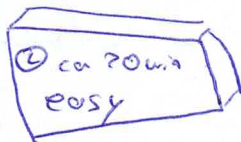
1. Apfel + Karotten klein schneiden und weich kochen
2. Alles außer Senf pürieren.
3. Senf unterrühren
4. Abschmecken.
5. Enjoy!!! 😊

Winter





Zutaten:



- * 200g Tofu (natur)
- * 250g Rote Beete
- * 1/2 Hand Nüsse, z.B. Haselnuss gerieben/gehackt
- * 1 EL (Sesam) Öl
- * 1 Hand Minze-Blätter
- * 1 Prise Pfeffer
- * 1 Prise Salz

Ja nun?

1. Rote Beete kochen oder ganz edel mit Rosmarin & Thymian in Sesamöl braten. (Ooo!)
2. Alle Zutaten (außer Gewürze) pürieren
3. Würzen, abschmecken, genießen ü

Zwiebeh

⌚ 10 min
super easy

Zutaten:

- * 2 Dosen / Gläser Kidneybohnen
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knobli
- * 1 EL getrocknete, geröstete Urkishkerne
- * 1 TL Öl
- * Gemüsebrühe
- * 1 Dose Chili
- * -u- Salz
- * -u- Pfeffer

Und was machen wir damit?

1. Zwiebeln & Knobli leicht anbraten in Öl
2. Alles zusammen pürieren
3. buen provecho! :)

Schwammus

Zutaten:

- * 1 Glas / Dose schwarze Bohnen / oder originalerisch mit Niereibsen
- * 3 Knoblauchzehen
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 EL Tahin / Sesammus
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 Prise Salz
- * 2 Prisen Kreuzkümmel

Hummus:
Niereibsen statt schwarze Bohnen
* Gewürze der Wahl

Und wie?

1. Bohnen (falls nicht-gekochte: über Nacht quatschen, 48 min weichkochen)
2. Knobli in Öl anbraten
3. Alles pürieren, falls zu dick: etwas Wasser dazu

* Gewürze: 1 TL Paprika edelsüß
1 TL Paprika rosa
1 EL Tahin

Erbsenking

⌚ 10 min
super easy

Zutaten:

- * 250g grüne Erbsen
 - * etwas Sesam
 - * evtl. Curry
 - * evtl. Paprika (pulver)
 - * evtl. Pfeffer + Salz
 - * evtl. Kräuter
- Hier sind denen Kombinationsideen alle Türen geöffnet. ↳ einfach mal ausprobieren

Und wie?

1. Die Erbsen weich kochen. Es sollte kein Wasser mehr im Topf sein. Achtung! Sie sollten aber auch nicht verbrennen.
2. Jetzt mischen, würzen & pörrieren.
3. Kühlen und genießen! ☺

Die Pastete

Zutaten:

- * 1 Dose / Glas Kidneybohnen
- * 200g Räucher-Tofu
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Äpfel
- * 1 TL Sojasauce
- * 2 EL Majoran
- * Salz & Pfeffer
- * Öl

© 25 min
easy

Jetzt geht's los:

1. Tofu klein schneiden & in etwas heißem Wasser erwärmen
2. Zwiebeln in Öl gut anbraten, salzen, pfeffern und mit Majoran würzen.
3. Äpfel würfeln & zu Zwiebeln in Pfanne packen.
4. Bohnen + Tofu + Sojasauce pürieren.
5. Alles gut vermengen.
6. Mahlzeit! ☺

Süßes!



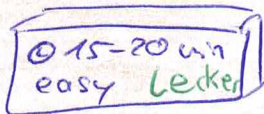
Schokoloholade

Zutaten:

- * 80g Alsan
- * 100g Nüsse (Cashew, Hasel, Mandel)
- * 4 EL Agavendicksaft
- * Liebe
- * 4 EL Kakaoapulver

Es geht gleich los!

1. Alsan schaumig rühren.
2. Nüsse fein mahlen (nicht in der Getreidemühle!!)
3. Nüsse evtl. → Küchenmaschine benutzen.
kurz in der Pfanne erhitzen (→ Aromatisieren)
4. Alles schön vermengen.
5. Genießen. ☺



The background is a vibrant pink with a heavily textured, brush-stroke-like appearance. Interspersed throughout are irregular patches of a golden-brown or olive green color, suggesting a layered or mixed-media artistic style. At the top of the image, there are two black punch holes, each with a white plastic reinforcement ring. On the left side, there are three small, solid black dots arranged horizontally. The text is written in a bold, black, hand-drawn or calligraphic font. The word 'selbst' is on the upper line, and 'machen' is on the lower line, both right-aligned to the right edge of the frame.

... selbst
machen