

Tahini ganz leicht selber machen, süß als Brotaufstrich Tahinomelo (Sesam.Honig) oder ungesüßt als Grundrezept für Humus mit Linsen, Kichererbsen, oder einer Auberginencreme.

Grundrezept Tahini:

- 60 g hellen Sesam
- 25 g Sesamöl oder Olivenöl

Den Sesam in eine große beschichtete Pfanne geben und auf dem Herd bei mittelhoher Hitze in etwa 3-4 Minuten und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Ein Paar Minuten abkühlen lassen. Zusammen mit dem Öl in einen Zerkleinerer bzw, Mixer geben und pürieren. Man muss dabei ab und zu mit einem Teigschaber die Tahini-Masse an den Wänden nach unten schieben, bis der Tahini sich homogenisiert hat. Wenn euch die Konsistenz zu fest vorkommt, dann ruhig einen TL Mehr Öl zu der Mischung geben.

Du kannst jetzt dein Tahini vielfältig zu Humus weiterverarbeiten.

Für einen süßen **Brotaufstrich Tahinomelo (Sesam-Honig)**

- 30 bis 60 g flüssigen Honig z.Bsp. von Lesbos aus dem [Robert Betz Shop](#)
- für die Schoko Variante 1 EL Kakao

Den vorbereiteten Tahini mit dem flüssigen Honig vermengen. Mit 30 g Honig anfangen und probieren. Nach Belieben Honig dazu geben, bis ihr den gewünschten Grad von Süße erreicht habt.

Tahinomelo ist Gesund und ein leckerer Brotaufstrich. Er kann den fertigen Schokoaufstrich ersetzen. Dafür einfach etwas Kakao hinzufügen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und geniessen!