

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190–821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Pikante Sesam–Nuß–Creme

80 g gerieb. (Wal–) Nüsse

50 g Butter

ungeh. Pflanzenmarg.

2 – 3 El (Walnuß– o. Sesam–)

Öl

50 g Gomasio (Sesam m.

Salz zerquetscht und geröstet)

evtl. jod. Meersalz und Pfeffer

ohne Fettzugabe hell in einer
Pfanne anrösten und zum
Abkühlen beiseite stellen.

oder

mit

cremig rühren und die
abgekühlten Nüsse zugeben.

Mit

und

abschmecken.

Zum Durchziehen an einen
kühlen Ort stellen.

Die Sesam–Nuß–Creme hält
sich in einem geschlossenen
Gefäß im Kühlschrank 7 – 10
Tage. Der Aufstrich läßt sich
außerdem, am besten
portionweise verpackt,
einfrieren. Dann aber etwas
mehr Öl zusetzen, da die
Creme sonst schnell zu bröselig
wird.

445 kcal pro 100 g