

Veganer Apfel-Zwiebel-Aufstrich



Zutaten für etwa 250 g

- 1 Apfel
- 2 TL Zitronensaft
- 20 g vegane Butter oder Margarine
- 40 g Sonnenblumenkerne | alternativ: Kürbiskerne
- 2 kleinere Zwiebel
- 2 TL Paprikapulver Edelsüß
- etwa 1 Prise Salz
- etwa 1 Prise Pfeffer

Hilfsmittel:

- Stabmixer bzw. Pürierstab
- Topf (ohne Deckel) und Herdplatte
- Kochlöffel
- Küchenmesser
- höheres Gefäß zum Pürieren
- Schraubglas mit Deckel

Nährwertangaben pro 100 g: 181 kcal | 10 g KH | 4 g E | 13 g F

Abkürzungen: g = Gramm | TL = Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

Zubereitung:

1. Obst & Gemüse vorbereiten: Den Apfel säubern, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Nach Wunsch kannst du den Apfel schälen. Dieser Schritt ist aber nicht zwingend erforderlich. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

2. Apfel & Zwiebeln dünsten: Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Apfel- und die Zwiebelstücke darin für etwa 6 bis 10 Minuten andünsten.

3. Apfel-Zwiebel-Aufstrich herstellen: Dafür die gedünsteten Zwiebel- und Apfelstücke sowie Sonnenblumenkerne, Zitronensaft und Paprikapulver in ein höheres Gefäß füllen. Mit einem Stabmixer alles miteinander pürieren. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies oder #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

Haltbarkeit

Den veganen Apfel-Zwiebel-Aufstrich in ein Schraubglas füllen, verschließen und innerhalb von etwa 3 bis 5 Tagen verzehren. Der Aufstrich sollte im Kühlschrank gelagert werden.