

Heilkräuteraufstrich (vegan)

- 6 verschiedene Wildkräuter, ca. 40 g insgesamt
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kokosöl
- 1 EL Sonnenblumen- oder Walnussöl
- 1/2 TL Salz
-

Wildkräuter z.B.: Löwenzahn, Spitzwegerich, Vogelmiere, Brennnessel, Sauerampfer, Schafgarbe, Giersch und Gundermann

Die Wildkräuter sehr fein schneiden, die Sonnenblumenkerne grob mörsern und alles mit Salz, Öl und weichem Kokosöl vermengen.

Dies gibt einen kräftigen Brotaufstrich oder ist eine gute Beilage zu Gemüse- und Nudelgerichten.