

Karotten-Curry Brotaufstrich für 2 Portionen:

Zutaten:

200g Karotten gewürfelt (Tk oder frisch)

1 El Kokosöl zum anbraten

50g Sonnenblumenkernmus

1 Tl Curry

½ Tl Brühe

Saft ½ Zitrone

1 Tl Basilikum

1 Tl Erythrit

Zubereitung:

Karotten in Kokosöl anbraten. 2/3 der Karotten pürieren. Sonnenblumenkernmus, Zitronensaft, Erythrit und Gewürze und die restlichen Karotten unterrühren.