

Pastinake-Baumnuss-Aufstrich

80	g	Pastinake, gerüstet
50	g	Baumnüsse, geschält
50	g	Kokosfett
1	Tl	getr. Orangenschale, frisch etwas weniger
etwas		Muskatnuss
120	g	Wasser

Salz
Orangensaft

Die Pastinake in kleine Würfel schneiden, die Baumnüsse grob hacken und beides zusammen in dem heissen Kokosfett rösten.

Die Orangenschale und die Muskatnuss dazu geben, das Gemenge mit dem Wasser angiesen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Pürieren und mit Salz und Orangensaft abschmecken.

Ét voilà, cést bon!

PS: Heute habe ich statt Pastinke Sellerie genommen. Da habe ich die Muskatnuss weg gelassen. Und im Nachhinein hätte ich gerne Apfelsaft statt Wasser genommen. Naja, nächstes Mal!

Nährwert auf 100g:

Eiweiss:	4,0 g
Fett:	41,3 g
Kohlehydrate:	6,8 g
Ballaststoffe:	2,2 g