

## Tomate-Sonnenblumenkern-Aufstrich

50	g	Sonnenblumenkerne
40	g	Olivenöl
80	g	getr. Tomaten
40	g	Zwiebeln
10	g	Knoblauch
je 1	Tl	getrockneter Basilikum, Rosmarin, Thymian (da kannst du natürlich nehmen, was dir gefällt)
120	g	Wasser
50	g	Kokosfett
		Salz
		Pfeffer
		Zitronensaft

Das Olivenöl erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin rösten.  
In der Zwischenzeit (oder auch schon vorher) die getr. Tomaten klein schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln.  
Wenn die Sonnenblumenkerne Farbe annehmen, den Herd runter stellen und die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben und eine Weile mit dünsten.  
Danach die getr. Tomaten und die Kräuter dazu geben.  
Mit dem Wasser angießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Nun das Kokosfett einschmelzen lassen, es dient der Streichfähigkeit, die Paste mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, pürieren... fertig!

### Nährwert auf 100g:

Eiweiss:	5,3 g
Fett:	32,7 g
Kohlehydrate:	10,1 g
Ballaststoffe:	3,0 g