

## Linsenaufstrich

Für 4 Personen:  
28,3 g pro Portion - 113 g Gesamtmenge



Anz.	Zutat	Menge
1	Linsen reif roh	60 g
3,0	Kurkuma getrocknet	3 g
0,83 Esslöffel	Olivenöl	10 g
3,0	Basilikum frisch	3 g
1	Frischkäse mind. 30% Fett i. Tr.	30 g
0,50	Knoblauch roh	1 g
0,02 Stück	Zitrone	3 g
2,0	Pfeffer	2 g
2,0	Salz	1 g

1. Die Linsen ca. 5 Minuten in Kurkumawasser kochen.
2. Anschließend das Kochwasser wegschütten und die Linsen mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Die Linsen in ein hohes Gefäß geben und mit den Zutaten vermischen.
4. Alles zusammen pürieren und abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 28,3 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
82,3 kcal	3,26 g	8,5 g	4,56 g	72,3 µg	954 µg	24,2 mg	1,55 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
1,74 g	1,23 mg	51,7 mg	317 mg