

PURE ENERGIE

HIMBEER-SONNENBLUMEN- AUFSTRICH

Zutaten

- 125g Sonnenblumenkerne
- 3EL Mandeldrink (s. Rezept)
- ½ EL Zitronensaft
- 80g Himbeeren
- 1 EL Agavendicksaft
- einige Minzblättchen



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Sonnenblumenkerne über Nacht in 250ml Wasser einweichen. Am nächsten Tag überschüssiges Wasser abgießen. Zusammen mit dem Mandeldrink und dem Zitronensaft fein pürieren. Die Himbeeren mit dem EL Agavendicksaft ebenfalls klein pürieren. Minzblättchen fein hacken und zusammen mit dem Himbeerpüree unter die pürierten Sonnenblumenkerne rühren

Tipp:

Diese gesunde Marmelade kannst du zum Saatenbrot essen oder zu den selbstgemachten Pancakes/ Pfannkuchen