

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Olivenpaste

75 g Sesam

75 g Sonnenblumenkerne

100 g schwarze Olive (o. Stein)

1 El (ca. 15 g) Kapern

2 El Sesamöl

2 Knoblauchzehen

jod. Meersalz

Pfeffer, schwarz

und

ohne Fett hell anrösten.

zusammen mit

und

dem Sesam und den Sonnen-
blumenkernen und
mischen.

Abschmecken mit:

Im Kühlschrank durchziehen
lassen und auch dort
aufbewahren. Die Olivenpaste
hält sich 1 bis 2 Wochen lang
frisch.

Fällt die Olivenpaste etwas
bröselig aus, beim Mixen einige
El Gemüsebrühe oder Olivenöl
zugeben.

Gesamt: 440 kcal pro 100 g