

Sonnenblumencreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T Sonnenblumenkerne
2 T Wasser
6-8 EL Sojamilch
1-1 1/2 EL Zitronensaft
1 gestr TL Salz

- Sonnenblumenkerne über Nacht im Wasser einweichen.
- Überschüssiges Wasser abgießen.
- Sojamilch, Zitronensaft und Salz dazugeben.
- Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Varianten: Kräutersalz statt Salz verwenden, andere Gewürze ergänzen oder Grundrezept mit Bärlauch usw. abwandeln (kleinschneiden und untermischen oder mitpürieren), z.B. Petersilien-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremepetersilie/), Schnittlauch-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremeschnittlauch/), Knoblauch-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremeknoblauch/), Zwiebel-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremezwiebel/), Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremezwiebelapfel/), Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremetomatekresse/).