



Sonnenblumenkerncreme mit Kräutern

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	300 g
Wasser	150 ml
Petersilie, frisch	15 g
Dill, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Eine Pfanne bei niedriger Stufe erhitzen. Sonnenblumenkerne unter Schwenken fettfrei ca. 2–3 Min. rösten. In ein hohes Gefäß geben und zusammen mit Wasser fein pürieren.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Einen EL Kräuter beiseitelegen und den Rest unter die Sonnenblumenkerncreme heben. Sonnenblumenkerncreme mit Kräutern kräftig mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
3. Sonnenblumenkerncreme mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst anstelle von Sonnenblumenkernen auch Nüsse wie Cashewnüsse verwenden. Diese legst du am besten über Nacht in Wasser ein und pürierst sie zusammen mit der gleichen Menge Wasser.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	441 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	39 g