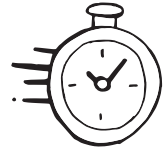


FÜR 4
PERS.



ROTE BETE-AUFSTRICH MIT MEERRETTICH

75 g **Sonnenblumenkerne** mahlen.
250 g **vorgegarte Rote Bete** fein würfeln und mit den Sonnenblumenkernen vermengen.
2 EL **Sesamöl**
2 TL **Essig**
2 EL **Zitronensaft** und
2 TL **Meerrettich** vermengen und mit
Gomasio (Sesamsalz) und
Salz würzen und abschmecken.

Nährwerte pro 100 g Aufstrich:

Energie	176 kcal
Kohlenhydrate	12,2 g
Fett	10,7 g
Eiweiß	6,1 g