

Frühstücksbox-Rezept: Sommer

Tomaten-Basilikum-Aufstrich

für 8 Brotscheiben, vegan, Zubereitungszeit 15 Minuten

Zutaten:

- 125 g vegane Margarine, zimmerwarm
- 80 g Tomatenmark
- 1 TL Knoblauch, gehackt
- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- ½ EL Zitronensaft
- ½ Bund Basilikum, feingehackt
- ½ TL Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.



Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung und Nachhaltigkeit“ am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein, März 2022.

Projektteilnehmerin: Gita F Anandini

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik „Rezepte“

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.