

# VON GUTEN ELTERN



## Tomaten-Paprika-Aufstrich

Zubereitungszeit: 10 Minuten  
Menge: 2-3 große Schraubgläser

### Zutaten

200 g Tofu  
100 g Seidentofu  
150 g getrocknete Tomaten, in Öl  
100 g gegrillte Paprika, in Öl  
2 EL Hefeflocken  
1 Schuss Agavendicksaft  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Ajvar (optional)  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Mandelmus, hell  
1 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange pürieren, bis der Aufstrich cremig wird. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. In saubere, sterilisierte Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Abwandlungen

Da Seidentofu nicht überall erhältlich ist, kann dieser auch durch veganen, ungesüßten Sojajoghurt ersetzt werden.

Wer eine festere Konsistenz bevorzugt, lässt den Seidentofu einfach weg.

Frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum ergänzen den Aufstrich perfekt.

Für extra Würze 1 TL Misopaste hinzugeben.

### Tipps

Dazu passt Fladen- oder Bauernbrot ganz wunderbar.

Auch Gemüsesticks eignen sich prima zum Dippen.

Der Tomaten-Paprika-Aufstrich hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank

## Himbeer-Chia-Aufstrich

Zubereitungszeit: 20 Minuten  
Quellzeit: 20 Minuten  
Menge: 1 großes Schraubglas

### Zutaten

200 g gefrorene Himbeeren  
2 EL Chia-Samen  
3 EL Ahornsirup

### Zubereitung

Gefrorene Beeren in einen Topf geben und erwärmen. Bei niedriger Hitze rund 10 Minuten köcheln lassen. Ahornsirup und Chia-Samen zufügen, gut verrühren und weitere 5-10 Minuten einkochen. Himbeer-Chia-Masse im Anschluss ohne Hitze für ca. 20-30 Min quellen lassen.

Aufstrich in ein sauberes, sterilisiertes Glas füllen und im Kühlschrank lagern.

### Abwandlungen

Die Chia-Marmelade funktioniert natürlich auch mit anderen Beeren. Besonders gut eignen sich Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren und Blaubeeren.

Als Süßungsmittel funktionieren auch Dattelsirup oder Agavendicksaft.

### Tipps

Wer frische Beeren zuhause hat, kann den ersten Schritt direkt überspringen. Die Beeren stattdessen in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren.

Der Aufstrich hält sich mindestens 1-2 Wochen im Kühlschrank.