

LiaLove Kids Rezepte

Veganes Pausenbrot Karotte-Walnuss

Zubereitung

1. Karotte schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Pflanzenöl in der Pfanne anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Köcheln lassen bis die Karottenwürfel weich sind.

2. Währenddessen die Walnushälften hacken, den Knoblauch schälen und pressen. Das Öl, den Zitronensaft, den Kreuzkümmel und die Kräuter mit den gehackten Walnüssen vermengen.

3. Die Gemüsebrühe abgießen und die Karottenwürfel erkalten lassen. Danach zu den restlichen Zutaten geben. Nun alles pürieren und abschmecken - ggf. noch etwas Chilli und Salz dazu geben.

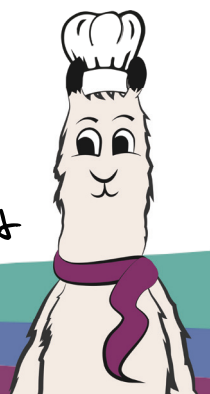
4. Toastscheiben toasten und abkühlen lassen. Mit dem Dip bestreichen und die Brote mit vier dickeren Gurkenscheiben (keine Essiggurken) belegen. Brot halbieren.

Zutaten

- > 1 große Karotte
- > 10 Walnushälften
- > 100 ml Gemüsebrühe
- > 1 Knoblauchzehe
- > 2 EL Olivenöl
- > 1 EL Zitronensaft
- > 1 EL Kräuter
- > 1 TL Kreuzkümmel
- > ggf. etwas Chillipulver
- > 2 Scheiben Toast
- > Gurkenscheiben

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)

#VeganesPausenbrot



Bilder



#VeganesPausenbrot

