

Tomatenaufstrich



Zutaten:

- 150 g getrocknete Tomaten
- 150 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft



10 Portionen



30 Minuten

Zubereitung:

1. Rote Linsen waschen und kochen.
2. Tomaten abtropfen lassen.
3. Tomaten und Linsen mit Zitronensaft und Öl pürieren.

Rezeptvariation:

Zum Kaloriensparen getrocknete Tomaten in Lake statt in Öl nehmen.

Für einen intensiven Geschmack das Einlage Öl der Tomaten verwenden.

Tipps:

Ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.