

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.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Tomatenauflauf



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	392,9 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	14,2 g 2,1 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	43,8 g 16,1 g
Protein	19,9 g
Ballaststoffe	14,4 g

