



Herzhafter Walnuss-Aufstrich



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 329 kcal	Fett: 31,2 g
Eiweiß: 5,77 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 3,56 g
Kohlenhydrate: 8,81 g	ungesättigte Fettsäuren: 26,8 g

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Zubereitung:

1. Das Tomaten- und Paprikamark mit dem zerkleinerten Knoblauch, Speiseöl, Salz, schwarzem Pfeffer und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben.
2. Die Walnüsse grob hacken und mit der Mischung verrühren.
3. Den Aufstrich auf einen Teller geben und mit Walnüssen garnieren.

Zutaten für 8 Portionen :

- 1 Tasse Tomatenmark
- 2 Tassen kalifornische Walnüsse
- $\frac{1}{2}$ Tasse Speiseöl
- 3 EL Paprikamark
- 3 – 4 Knoblauchzehen
- 4 TL Kreuzkümmel
- 4 TL Paprikagewürz
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer