



PAPRIKAAUFSTRICH



30 MIN



5 Portionen

80 kcal /
Portion

Vegan



Glutenfrei



Lactosefrei



Low Carb

Zubereitung

1. Paprika im Ofen 15 Minuten bei 180 °C backen und danach für 10 Minuten auskühlen lassen.
2. Paprika halbieren, entkernen und mit den anderen Zutaten mixen.
3. Anschließend abfüllen und kaltstellen.

Zutaten

- 2 Paprika
- 1 TL **FeinTextur**
- 80 g Wasser 50 g Zwiebeln 30 g Hanfsamen
- 5 g Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprika, mild