

# Veganer Linsenaufstrich

# Veganer Linsenaufstrich

## Zutaten:

- 100 g [Bio Berglinsen](#)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL [Bio Hanföl aus geschälten Hanfsamen](#)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Hefeflocken (optional)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Majoran
- 1 Prise Muskat, Ingwer & Kardamom
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Die Berglinsen gut waschen und zusammen mit den Lorbeerblättern in doppelter Menge Wasser ca. 30 Minuten gar kochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in der Pfanne in etwas Olivenöl andünsten. Anschließend zusammen mit den abgegossenen Linsen und den restlichen Zutaten mit einem Stabmixer pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

