

## Möhren - Erdnuss - Aufstrich

Zutaten für: 6 Portionen

200	Gramm	Möhren
1	Stück	(ca. 1 cm) Ingwer
80	Gramm	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
2		Sonnenblumenöl
50	ml	Orangensaft
4	Essl.	Sonnenblumenöl
		Salz
		Pfeffer

### Anleitung:

Zubereitungszeit: 15 Min.

1. Möhren putzen, waschen, schälen und fein raspeln. Ingwer schälen und fein hacken. Erdnüsse im Blitzhacker fein hacken.

2. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Möhren und Ingwer darin andünsten. Erdnüsse zugeben.

3. Orangensaft zugeben und ca. 3 Min. bei geringer Wärmezufuhr kochen. Etwas abkühlen lassen.

4. Sonnenblumenöl zugeben und mit dem Schneidestab pürieren. Mit

5. Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Ernährungsinfo Je Portion: B: 798 kJ (192 kcal)N: E 4g, KH 4g, F 18g