

## Tomaten-Sonnenblumenkern Aufstrich

### Zutaten:

6	Getrocknete Tomaten in Öl
60g	Sonnenblumenkerne
2 EL	Haferflocken, bei Bedarf mehr
	Salz, Pfeffer, Curry und Kräuter nach Geschmack

### Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne und Haferflocken mit etwas Wasser bedecken und ca. 15 min. einweichen lassen. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen.

Sonnenblumenkerne und Haferflocken abgießen und zusammen mit den Gewürzen mit einem Mixstab fein mixen. Das dauert ca. 5 min.

Falls die Masse zu fest ist etwas Wasser, falls zu flüssig mehr Haferflocken beigeben.

Nochmal abschmecken und genießen!

