

FRUCHTIGER TOMATENKETCHUP (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
2 – 3 Strauchtomaten (190 g)
5 Soft Datteln (40 g)
2 – 3 getrocknete Tomaten (40 g)
3 EL Albaöl Bio

Zubereitung
Die getrockneten Tomaten über Nacht in Albaöl Bio einlegen. Strauchtomaten kurz in kochendes Wasser legen, herausnehmen und die Haut abziehen. Alle Zutaten sehr fein schneiden, mit dem Öl pürieren, in ein Schraubglas füllen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren, so hält sich der Ketchup etwa 2 Wochen.

Nährwertinformation pro Portion:
123 kcal | 9 g Fett | 1 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®