



APFEL-ZWIEBEL-CREME

40 g Sonnenblumenkerne - Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten

1 Apfel - Apfel & Zwiebel klein schneiden und mit
1 Zwiebel dem Öl für 3 Minuten dünsten
20 g Öl

100 g Margarine/ Butter - Alle weiteren Zutaten hinzugeben, fein
1 TL mittelscharfer Senf pürieren und in ein Schraubglas füllen
1 TL rosenscharfes
Paprikapulver
Salz und Pfeffer

Tipp: Die Creme schmeckt durchgekühlt und auf frischem Brot am besten!

