



Viki-Gesundheits-Tipp!

Als Grundlage für herkömmliche Aufstriche dienen meist pflanzliche Öle. Daher enthalten manche Brotaufstriche bis zu 35% Fett. Der vegane, gesunde Karotten-Apfel-Aufstrich enthält viele gesunde Fette. In Cashewkernen stecken nicht nur gesunde Fettsäuren, sondern die Power-Nüsse sind, mit einem Eiweißanteil von 20%, hochwertige Eiweißlieferanten.



Der Frühling ist da!

Die nächsten Kisterl stehen ganz im Zeichen des Frühlings. Freuen Sie sich auf Kopfsalat, frische Mairüben und Kräuter,...

Außerdem präsentieren wir in den nächsten zwei Wochen exklusiv die frisch gezauberten Suppen von PaulinaB. (Bärlauchcreme- und Fastensuppe) Freuen Sie sich jetzt schon :)

REZEPT DER WOCHE

Apfel-Karotte-Aufstrich

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von: **CAPRI LIFE**

70 g Cashewkerne
1 Jungzwiebel
1 Knoblauchzehe
2 mittelgroße Karotten
ev. ein Stück Ingwer
1 mittelgroßer Apfel
2 EL Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer
Schnittlauch
Kresse



Cashewkerne zerkleinern und in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht braun werden. Geröstete Nüsse in ein hohes Gefäß geben und zur Seite stellen. Zwiebel, Knoblauch und ev. Ingwer fein würfeln und in der Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Karotten raspeln, Apfel würfeln und gemeinsam mit dem Zitronensaft in die Pfanne hinzugeben. Alles kurz einkochen lassen. Die Masse in das Gefäß mit den Cashewkernen geben und mit einem Stabmixer pürieren. Kresse und Schnittlauch hinzugeben, Aufstrich mit Salz & Pfeffer abschmecken. Perfekt aufs Brot oder als Dip für Kartoffelwedges aus dem Rohr. Mahlzeit :)

Salzburger Lagerkartoffel

Beste Salzburger Lagerkartoffel festkochend, unsortiert im 3Kg-Sack. Um 4,70 auf vitalkisterl.at, telefonisch oder per mail.



Inhalt

Vogersalat
Karotten
Kartoffeln
Radieschen
Topinambur
Suppenbund
Schnittlauch
Wirsing
Jungzwiebel
Kresse